

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

Скоробогатова В.М. 

Протокол № 5

от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

Кожанова А.В. 

30 августа 2022 г.

ПРИНЯТА на

педагогическом совете

Протокол № 12

от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 24»

Ботулева Е.Е. 

Приказ № 125-ОД

от 30 августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Энергия»

(спортивно – оздоровительной направленности)

на 2022/2023 учебный год

Составил учитель физической культуры

Соловьева Лариса Михайловна

Смоленск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

На работу кружка отводится 36 часов в год предусмотренной учебным планом.

Направленность программы спортивно – оздоровительная.

Актуальность программы

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с школьного возраста. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Возраст и возрастные особенности.

Программа рассчитана на детей примерно с 11-17 лет. В этом возрасте происходит срастание хрящевых дисков позвонков. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих увеличение ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растет мышечная сила. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции.

Форма реализации Групповая, индивидуальная, фронтальная.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные УУД

- учащийся осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;
- учащийся умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- учащийся понимает кто он в этом мире, свои сильные и слабые стороны, а также то, чем ему хотелось заниматься (учение учиться);
- у учащихся сформирована учебная мотивация.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Способы определения результативности реализации программы

начальная диагностика;

промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Контрольные испытания

Общесфизическая подготовка

Содержание учебного плана

1 раздел (8 часов)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

2 раздел (9 часов)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

3 раздел (4 часа)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».

4 раздел (10 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения с мячом.

5раздел (6часов)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- спортивной игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	Форма контроля
		Игры на свежем воздухе (8).		
1-2	Игры на свежем воздухе «Перестрелка», «Метко в цель».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Т.Б на занятиях кружка.		Игра
3-4	Групповые игры. «Охотник и сторож».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		Игра
5-6	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		Игра
7-8	Русские народные игры. «Ловушка».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		Игра
		Игры - эстафеты (9)		
9-11	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		Игра
12-13	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		Игра
14-15	Эстафеты с бегом и прыжками.	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из		Игра

		колонны по одному в колонну по два.		
16-17	Эстафеты с преодолением препятствий. Гимнастические упражнения. Эстафеты.			игра
	Подвижные игры разных народов (4)			
18-19	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	Правила игры. Проведение игры.		Игра
20-21	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».	Правила игры. Проведение игры.		Игра
		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8)		Игра
22-23	- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Правила игры. Проведение игры.		Игра
24-26	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым	Техника выполнения. Эстафеты		игра

	ускорением.			
27-29	Упражнения со скакалками.	Игры со скакалкой, мячом.		Игра
30-31	Упражнения с мячом	Эстафеты с мячом		Игра
		Подвижные игры, основанные на гимнастических элементах (6)		
32-33	Приемы гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка	Гимнастические упражнения. Эстафеты Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		Игра
34-35	Приемы легкой атлетики: «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	Техника выполнения. Правила игры.		Игра
36	игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	Игры с мячом		Игра

Материально-технические условия

1. Малый спортивный зал

2. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, мячи, гимнастические обручи, скаклки.

Методическое обеспечение

Методические разработки: Картотека игр на свежем воздухе и спортивном зале.

Методические разработки на темы: «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «О вреде курения»

Список литературы

1. Жуковская Р.И. Игра и её педагогическое значение. - М.: Педагогика, 2009. - с.192
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 2001. - с.307
3. Внеурочная работа // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2010. - с.151

4. Внеурочные учебные занятия // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2010. - с.152
5. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск, 1968.