

Принята Педагогическим советом
Протокол №1 от 01 августа 2023 г.

Утверждена
Приказом по школе № 31 от 01 августа 2023 г.
И.о. директора школы Аритон О.О.

**Муниципальное казённое образовательное учреждение Молодотудская средняя
общеобразовательная школа**



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«Здоровячок»**

Разработана учителем физкультуры

МКОУ Молодотудской СОШ

Антоновой Н.Н.

2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Подвижные игры» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Образовательная программа «Здоровячок» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы заключается в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Здоровячок» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цель программы: развитие физических способностей и укрепление здоровья детей путем вовлечения обучающихся в активную игровую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 7 – 13 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы детей.

Состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Форма занятий – кружок.

Режим занятий: Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год - 34 часов

Периодичность занятий – 1 раз в неделю, 1 час

Ожидаемый результат реализации образовательной программы «Здоровячок»

- Укрепление здоровья;
- Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований);

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УДД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре группе, выполнять различные роли (лидера, исполнителя)

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Зимние забавы»;
- День здоровья.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1 ч.	1 ч.	
2.	Тема 1. Лёгкая атлетика.	8 ч.	1 ч.	7 ч.
3.	Тема 2. Подвижные игры	7 ч.	1 ч.	6 ч.
4.	Тема 3. Спортивные игры	10 ч.	1 ч.	9 ч.
5.	Тема 4. Русские народные игры	7 ч.	-	7ч.
	Итоговое занятие	1 ч.		1 ч.
	Итого:	34 ч.	4 ч.	30 ч.

Тематическое планирование

№	Содержание	Количество часов	Примерные сроки
Тема 1: Лёгкая атлетика.		8+1	
	Вводное занятие	1	
1	«Два мороза»;	1	Сентябрь, октябрь
2	«Не попади в болото»;	1	
3	«Зайцы в огороде»	1	
4	«К своим флажкам»	1	
5	«Быстро по местам»	1	
6	«Не оступись»	1	
7	«Шишки—желуди—орехи»	1	
8	«Третий лишний»	1	
Тема 2: Подвижные игры		7	
1	«Змейка»;	1	Ноябрь, декабрь
2	«Пройди бесшумно»;	1	
3	«Через холодный ручей»;	1	
4	«Петрушка на скамейке»;	1	
5	«Конники-спортсмены»;	1	
6	«Отгадай, чей голос»,	1	
7	«Кузнечики»;	1	
Тема 3: Спортивные игры		10	
1	Волейбол	1	Ян ва рб, фе вр
2	Волейбол	1	

4	Баскетбол	1		
5	Настольный теннис	1		
6	Настольный теннис	1		
7	Шашки	1		
8	Шашки	1		
9	Шахматы	1		
10	Шахматы	1		
Тема 4: Русские народные игры		7		
1	«Гори ,гори ясно!»	1		Апрель, май
2	«Жмурки»	1		
3	«Городки»	2		
4	«Лапта»	2		
5	«Горелки»	1		
	Итоговое занятие	1		
итого		34		

Содержание программы

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях.

Беседа о правилах техники безопасности и этических норм при проведении подвижных игр.

Выработка правил поведения на занятиях.

Тема 1. Лёгкая атлетика.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Два мороза», «Не попади в болото», «Зайцы в огороде»
- Комплекс ОРУ в движении «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Не оступись»
- Упражнения с предметами. «Шишки—желуди—орехи», «Третий лишний».

Тема 2: Подвижные игры

Теория. Профилактика детского травматизма. История возникновения игр с основаниями акробатики. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»
- Построения, размыкания, фигурная маршировка. «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Кузнечики»;

Тема 3: Спортивные игры

Теория. Разновидности спортивных игр. Группы спортивных игр. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

- Волейбол. Прием и передача мяча. Учебная игра.
- Баскетбол. Прием и передача мяча. Учебная игра.
- Настольный теннис. Прием и передача мяча. Учебная игра.
- Шашки. Учебная игра.
- Шахматы. Учебная игра.

Тема 4: Русские народные игры.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

Разучивание русских народных игр:

«Гори ,гори ясно!»
«Жмурки»
«Городки»
«Лапта»
«Горелки»

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- спортивный зал;
- мячи (теннисные, набивные, волейбольные, баскетбольные);
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- гимнастические маты;
- перекладины, гимнастические скамейки, стенки;
- шашки;
- шахматы.

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации и учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	Беседа, лекция	Приемы: устное изложение, беседа, диалог Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный	Научная и специальная литература	Зачетное занятие
2	Практические занятия: Техническая подготовка Игровая подготовка	Игра, эстафета, соревнование, учебная игра	Приемы: беседа, показ педагогом и учащимися, работа по образцу и самостоятельная работа Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный	Спортивный зал. Инвентарь: (мячи теннисные, набивные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, обручи, шашки, шахматы	Педагогическое тестирование, зачетное занятие, эстафета

Список литературы

для педагогов:

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г.
2. Должиков И.И. Методическая разработка 2012года. Физическая культура в школе.
3. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г.
7. «Физическая культура в школе»/Под ред. док. Ю.А.Янсон. - М.: «Просвещение», 1989.

для учащихся:

1. Гурович Л.И, Иванова Г.П., Люкшинов Н.М. «Спортивные и подвижные игры» » М: ФиС. 1977 г.
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. Осокина Т.И. Детские подвижные игры М.: Просвещение 1989.

Интернет - ресурсы

1. <http://www.ed.gov.ru/> - сайт Министерства образования РФ
2. <http://1september.ru> – сайт газеты «Первое сентября» (методические материалы)
3. <http://www.vidod.edu.ru> – Федеральный портал «Дополнительное образование детей
4. <http://www.etikets.ru>
5. <http://www.viki.rdf.ru>