

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

Юровская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 31. 08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
31. 08.2023г.



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Г.И. Хмичина".

Г.И.Хмичина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования детей
спортивной направленности
школьного спортивного клуба «Юниор»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Артемьева Т.В., учитель

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности: школьный спортивный клуб «Юниор» составлена и разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Юровская средняя общеобразовательная школа

Данная образовательная программа составлена и переработана на основе рабочей программы по физической культуре /В.И.Лях/ 1-4 классы автором - составителем которой является В.И.Лях, М. «Просвещение», 2011г.; раздел: «Подвижные игры»

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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. В играх занимающиеся 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.

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.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов

подвижных игр беседы на темы: «Мир движений и здоровье»; «Красивая осанка»; «Утренняя гимнастика»; «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр,

Программа школьного спортивного клуба «Юниор» («Подвижные игры») имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорства, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, его игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны, и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития

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 занимающиеся 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 «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровью сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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

Цели программы:

- повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

- осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;

- формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм
- 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.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-6 классов (7 – 12 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения
2 часа в неделю, 76 учебных часов год.

Формы и методы проведения занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако 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**.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

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

- «Весёлые старты»;
- «Спортивные эстафеты»;
- «День здоровья»

Требования к уровню освоения дисциплины

- занятия могут проводиться на свежем воздухе (при температуре до – 10 градусов);
- занятия проводятся в спортивном зале школы;
- при проведении подвижных игр нужно дозировать физическую нагрузку; — все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей; — проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;

- физическая нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям учащихся;
- игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;
- в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию;
- площадка для проведения игр должна соответствовать требованиям техники безопасности и правилам игры;
- спортивный инвентарь подбирается согласно условиям игры (обручи, мячи, кегли, скакалки, кубики.)
- Четкая организация игры, неуклонное выполнение соответствующих правил способствуют правильному развитию моторики у школьников.

Требования к учащимся.

- учащиеся приходят в спортивной одежде и сменной обуви;
- при проведении подвижных игр на свежем воздухе учащиеся должны быть в верхней одежде, если температура воздуха ниже 10 градусов;
- не допускать конфликтных ситуаций между детьми во время игр;
- соблюдать технику безопасности во время игр; - строго выполнять правила игры.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Будут знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Содержание тем учебного курса

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рве,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копка», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два

мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

№ п/п	Раздел: Тема:				Развитие и формирование качеств у учащихся	Дата проведения	
	Теория	Кол-во часов	Практика	Кол-во часов		по плану	по факту
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи. (12 часов)							
1	Правила по технике безопасности. Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья		
2	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики-великаны» «Запомни порядок»	1	Развитие внимания и памяти		
3	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики.	1	Игры на развитие памяти. Игры «Художник» « Все помню»	1	Развитие внимания и памяти		
4	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики.	1	Игры на развитие воображения. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	1	Развитие воображения, речи		
5	Беседа: "Твой режим дня".	1	Игры на развитие памяти «Два	1	Развитие ловкости и внимания, памяти		

			мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.				
6	Беседа: "Учимся отдыхать".	1	Игры на развитие мышления и речи. Игры «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».	1	Развитие внимания, памяти и речи		
Народные игры (12 часов)							
7	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	1	Развитие ловкости, быстроты, внимания		
8	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанным и ногами»	1	развитие ловкости, быстроты, внимания ;		
9	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	1	развитие ловкости, быстроты		
10	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	1	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	развитие ловкости, быстроты, внимания		
11	Правила игры. Проведение игры.	1	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель	1	развитие ловкости, быстроты, внимания		

			зверей»				
12	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	Русская народная игра « Удар по веревочке»	1	развитие быстроты и ловкости		
Подвижные игры (30 часов)							
13	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.		
14	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.	1	Эстафеты с обручами, с мячами.	1	Развитие ловкости, быстроты, внимания		
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.		
16	Беседа о физ. Качествах сила, быстрота,	1	Комплекс ОРУ с мячом. Игра с мячом «Охотники и	1	развитие глазомера и точности движений		

	ловкость.		утки». «Совушка».				
17	Беседа: "Как уберечь себя от беды". Разучивание и проведение игр.	1	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Весёлые старты со скакалкой	1	развитие прыгучести и ловкости;		
18	Беседа: "Как уберечь себя от беды". Разучивание и проведение игр.	1	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростных качеств		
19	Беседа: "Как уберечь себя от беды". Разучивание и проведение игр.	1	Проведение игры. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»	1	Укрепление осанки		
20	Беседа: "Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение". Разучивание и проведение игр.	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1	Развитие скоростных качеств		
21	Беседа: "Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение". Разучивание и проведение игр.	1	Метание снежков в цель. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	Развитие глазомера и точности движений		
22	Разучивание и проведение	1	Проведение зимних	1	Развитие скоростных		

	игр.		эстафет. Эстафеты с санками и лыжами		качеств		
23	Правила игры. Разучивание и проведение игр.	1	Правила игры. Проведение игры. Игры на лыжах «Биатлон»	1	Развитие глазомера и точности движений		
24	Правила игры. Разучивание и проведение игр.	1	Игры со скакалкой, мячом. «Охота на куропаток»	1	Развитие выносливости и ловкости		
25	Беседа: "Я здоровье берегу, сам себе я помогу".	1	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1	Развитие силы и ловкости		
26	Беседа: "Я здоровье берегу, сам себе я помогу".	1	Игра «Салки с мячом».	1	Развитие быстроты, внимания		
27	Беседа: "Я здоровье берегу, сам себе я помогу".	1	Игра «Прыгай через ров»	1	Развитие координации движений		
Спортивные игры (12часов)							
28	Беседа: «Здоровые привычки - здоровый образ жизни». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Волейбол	1	Развитие скоростных качеств		
29	Беседа: «Здоровые привычки - здоровый образ жизни».	1	Волейбол	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты		

	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.						
30	Беседа: «Здоровые привычки - здоровый образ жизни». Проведение игры.	1	Волейбол	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, внимания.		
31	Беседа: «Быть в движении – значит быть здоровым» Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1	Футбол	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты		
32	Беседа: «Красивая осанка» Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1	Футбол	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты		
33	Беседа: «Я сильный, быстрый, ловкий» Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1	Футбол	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, внимания		
Спортивные праздники (10часов)							
34	Беседа: «Закаливание» Правила проведения праздника.	1	Спортивный праздник.	1	Развитие силы и ловкости		
35	Правила	1	Олимпийские	1	Развитие силы и		

	проведения праздника. Подготовка к празднику.		игры		ловкости		
36	Правила проведения праздника. Подготовка к празднику.	1	Большие гонки	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты		
37	Беседа: «Не видать грязнулям счастья» Правила проведения праздника.	1	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты		
38	Правила проведения праздника. Подготовка к празднику.	1	Игры по выбору детей	1	Развитие выносливости и скоростных качеств		
Всего: 76 часов.		Теория: 38 часов.		Практика: 38 часов.			

Методическое обеспечение.

1. **Гайдай** Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Е.Ковалева Веселые игры на свежем воздухе г. Москва «Просвещение» 2006
5. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М.
7. Просвещение.1983г.Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
8. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

Оборудование:

- гимнастическая дорожка;
- гимнастические обручи;
- мячи
- клюшки;
- скакалки;
- маты
- флажки;
- кегли;
- санки
- лыжи
- клюшки