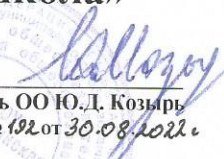


**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нарышкинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2022г.)

Согласовано: 
Зам. директора по ВР О.Н. Рязанцева

«Утверждаю» 
Руководитель ОО Ю.Д. Козырь
Приказ № 192 от 30.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Будьте здоровы!».**

Педагог дополнительного образования:
Веденкина Татьяна Анатольевна

Возраст обучающихся: 9,10 лет.

Срок реализации: 1 год.

пос. Механизаторов, 2022 год.

Пояснительная записка

Направленность физкультурно-спортивная, базовый уровень.

Актуальность соответствует государственной политике в области дополнительного образования детей и взрослых, социальному заказу общества и ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей).

Отличительные особенности: в реализации программы кружка "Будьте здоровы!" должны принять участие школьники начальных классов.

Адресат программы: обучающиеся 9,10 лет.

Объём и срок реализации программы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу. 35 часов в год.

Цель и задачи

Цель содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей, развивать физические качества учащихся начальных классов и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование привычек здорового образа жизни, развитие мышления и волевых качеств обучающихся;
- приобретение обучающимися необходимых для игры теоретических знаний;
- овладение обучающимися базовыми приёмами техники и тактики игры;
- получение обучающимися и дальнейшее совершенствование навыков самостоятельных занятий, направленных на укрепление физического здоровья;
- приобретение обучающимися навыков работы в коллективе.

Организационно педагогические условия организации программы

Занятия кружка разработаны с учётом разновозрастного состава обучающихся, соблюдая дифференцированный подход в соответствии с программными требованиями и возможностями детей начальных классов при выполнении упражнений общеразвивающего характера, игровых упражнений, подвижных игр.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплексных взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

В результате обучения ребята знакомятся со многими играми. Что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Занятия в кружке по программе организованы совместно для обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами, но с учетом их особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Формы работы: беседы, интегрированные уроки, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Форма подведения итогов реализации программы соревнования. Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

Материально-техническое оснащение.

1. Компьютер, интерактивная доска.
2. Диски.
3. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, кегли или городки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты, ракетки, шашки, обручи.

Планируемые результаты.

Предметные:

- формирование у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы.

Личностные:

- повышение качества и количества мероприятий с обучающимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья обучающихся.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
			теоретические	практические	
1.	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни.	4	-	4	0
					0

2.	В здоровом теле- здоровый дух.	17	6	9	
3.	Игры на развитие психических процессов.	6	3	3	0
4.	Спортивные игры.	6	-	6	0
5.	Игры народов России.	2	-	2	0
	Контрольные и итоговые занятия	Соревнования.			
В нижней части таблицы часы суммируются					
	Итого	35	9	25	0

Содержание программы.

1 раздел (4 ч) Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (17 ч) В здоровом теле - здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (2ч) Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

Подвижные игры (15ч) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Игры с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры для формирования правильной осанки (1ч.): «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Игры – эстафеты (1ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками (2ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча : (2ч) «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик сверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами (1ч): «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

Игры с лазанием и перелазанием (1ч): «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».

Поисковые игры (1ч). Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

Игры-сцеплялки (1ч). Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон». «Ручеёк», «Пятнашки»,

Сюжетные игры (1ч). Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

Кто сильнее? (1ч). Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы (1ч). Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

3 раздел (6ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие восприятия (1ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти (1ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание (1ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения (1ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи (1ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (1ч): «Баба Яга», «Три характера».

4 раздел (6ч) Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Пионербол (2ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол (2ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол (2ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя

руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

5 раздел (2 ч) Игры народов России.

Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Используемая литература.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е., Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно - измерительные материалы.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нарышкинская средняя общеобразовательная школа»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будьте здоровы!».

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1 раздел (4 ч) Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!		
1,2	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне. Практические занятия.	2ч.
3,4		2ч
2 раздел (17 ч) В здоровом теле - здоровый дух!		
5,6	<u>Разучивание народных игр(2ч)</u> Русские народные игры: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка».	2ч
	<u>Подвижные игры (15ч)</u>	
7	<u>Игры с бегом(2ч.)</u> «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»	1ч
	<u>Игры для формирования правильной осанки (1ч.)</u>	
8	«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». «Хвостики», «Паровоз»	1ч
9	Игры – эстафеты (1ч.) «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».	1ч

10	<u>Игры с прыжками (2ч.)</u> «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»	1ч
11	«Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда»	1ч
12	<u>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча (2ч)</u> «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Мячик кверху», «Свечки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч»,	1ч
13	«Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Лови мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок»	1ч
14	<u>Игры с разными предметами (1ч)</u> «Городки», «Лапта», «Кольцо», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Бирюльки».	1ч
15	<u>Игры с лазанием и перелазанием</u> «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».	3ч
16	<u>Поисковые игры</u> «Палочка-выручалочка», «Прятки», «Золото хороню», «Двое слепых», «Жмурки на местах, в кругу», «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	1ч
17	«Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	1ч
18	<u>Игры-сцеплялки (1ч).</u> «Ручеёк», «Пятнашки»,	1ч
19	<u>Сюжетные игры (1ч) .</u> «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «Море волнуется», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи».	1ч
20	<u>Кто сильнее? (1ч).</u> «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «	1ч

«Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».	
<u>Зимние забавы</u> (1ч). Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1ч
Итого (6ч) Игры на развитие психических процессов.	
<u>Игры на развитие восприятия</u> (2ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1ч
<u>Игры на развитие памяти</u> (1ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1ч
<u>Упражнения и игры на внимание</u> (1ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1ч
<u>Игры на развитие воображения</u> (1ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1ч
<u>Игры на развитие мышления и речи</u> (1ч): «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1ч
<u>Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка</u> (1ч): «Баба Яга», «Три характера».	1ч
Итого (6ч) Спортивные игры.	
<u>Пионербол</u> . Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.	2ч
<u>Футбол</u> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».	2ч.

32-33	Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.	2ч
5 раздел (2ч) Игры народов России.		
34	Русские народные игры, белорусские народные игры, украинские народные игры, игры народов севера.	2ч
Итого: 35ч		

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

10 (десять)

лист 01

Директор МКОУ «Нарышкинская СОШ»

Н.Д. Козырь.

(подпись)

