

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Саваслейская школа городского округа
город Кулебаки Нижегородской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 7
от 28.06.2018 г.

Рекомендовано
к работе
педсоветом № 8
от 28.06.2018 г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ Саваслейская

школа
№ 32 от 29.08.2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные чемпионы»**

Возраст детей с 7 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: Халуева Алифтина Александровна,
педагог дополнительного образования

с.Саваслейка
2018 год

Оглавление

1. Пояснительная записка _____	3
2. Содержание программы _____	4
3. Календарный учебный график _____	8
4. Учебный план _____	9
5. Рабочая программа _____	9
6. Оценочные материалы _____	11
7. Методические рекомендации _____	12
8. Литература _____	13
9. Приложение 1 _____	14-15

Пояснительная записка

Рабочая программа «Юные чемпионы» разработана на основе примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения» Ч.2. – М.: Просвещение, 2010г. Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Вполне естественно, что этому может быть много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. 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, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные чемпионы» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Особенности программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные чемпионы» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

1. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.
2. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.
3. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра –

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

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Подвижные игры имеют и оздоровительное значение.

Программа включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Количество детей в кружке -15 человек. Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в учебном кабинете или в спортивном зале.

Тип программы: модифицированная

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

1. создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
2. приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

Обучающие

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;

Развивающие

- Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

Воспитательные

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Режим работы кружка

Год обучения	Всего часов			Перерыв между занятиями
	В день	В неделю	В год	
1-й год обучения	1	1	37	

Содержание разделов

Тема 1. Основы знаний о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- Правила предупреждения травматизма;
- История развития физической культуры и первых соревнований;
- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия;

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры

2.1 Подвижные игры

Народная 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 движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирования правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Группировка подвижных игр

- ✓ совершенствовать координацию движений с бегом на ловкость
- ✓ с бегом на скорость
- ✓ с прыжками на месте и с места
- ✓ с прыжками в высоту
- ✓ с прыжками длину с разбега
- ✓ с метанием на дальность

2.2 Спортивные игры

Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры: «Карлики и великаны», «Быстрые и ловкие» и др. Перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры.

Тема 3. Лыжная подготовка

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

Тема 4. Лёгкая атлетика.

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Тема 5. Гимнастика с основами акробатики.

В программный материал входят простейшие гимнастические виды упражнения, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения, упражнения на силу, ловкость и координацию, равновесия.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет.

Календарный учебный график

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Подвижные и спортивные игры	14
3	Лыжная подготовка	6
4	Лёгкая атлетика	9
5	Гимнастика с основами акробатики	6
	ВСЕГО	37

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корректировка
	1.Основы знаний о физической культуре	2		
1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1		
2	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии.	1		
	2.Подвижные и спортивные игры	14		
	2.1 Подвижные игры.	7		
3	Русская народная игра «Кот и мышь», «Горелки».	1		
4-5	Подвижные игры: «Совушка», «Пустое место»	2		
6-7	Разучивание игр «Лягушата и цыплята» «Карусель»	2		
8-9	Разучивание игр «Охотники и зайцы», «Сокол и лиса», «Пятнашки» Соревнования по подвижным играм.	2		
	2.2 Спортивные игры.	7		
10-11	Игра «Карлики и великаны»	2		
12	Игра «Быстрые и ловкие»	1		
13-14	Игра «Передача мяча»	2		
15-16	Игра «Кто быстрее?»	2		
	3. Лыжная подготовка	6		
17	Навыки передвижения на лыжах скользящим шагом «Быстрые упряжки»,	1		

	Игры по выбору.			
18	Повороты на месте переступанием	1		
19	Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	1		
20	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, построение крепости.	1		
21	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки.	1		
22	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен».	1		
	4. Лёгкая атлетика	9		
23	Бег на короткие дистанции	1		
24-25	Бег на длинные дистанции	2		
26	Прыжки в длину	1		
27	Прыжки с места	1		
28	Прыжки с разбега	1		
29-30	Метание в цель	2		
31	Метание на дальность	1		
	5. Гимнастика с основами акробатики	6		
32	Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках	1		
33	Упражнение. Перекатом вперед лечь и «мост»	1		
34	Упражнение. Кувырок вперед в упор присев	1		
35	Упражнение. Опираясь слева поворот в упор присев	1		
36	Упражнение на внимание	1		
37	Упражнение на ловкость	1		

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
1	Основы знаний о физической культуре	2	-
2	Подвижные и спортивные игры	-	14
3	Лыжная подготовка	-	6
4	Легкая атлетика	-	9
5	Гимнастика с основами акробатики	-	6
ИТОГО:		2	35
		37 часов	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дети должны 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, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Промежуточная и итоговая аттестация

- тестирование учащихся по итогам 1,2 полугодия (Приложение 1)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Формы занятий:

- Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.
- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники часы здоровья.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Материально-технические ресурсы.

- Спортивное оборудование:
- Спортивный зал;
- Маты;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки.

Электронные презентации

- «Вредные и полезные привычки»
- «Фрукты и овощи на твоём столе»
- «Режим дня школьника»

ЛИТЕРАТУРА

Для учителя:

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические Разработкифизкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младшихшкольников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. – / Мозаика детского отдыха.
6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей:психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
8. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.-М.:ВАКО,2003-272с.

Для учащихся:

1. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
2. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.
4. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
8. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
9. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
10. Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997г
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991.
12. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000

Тест за 1-е полугодие.

1. Подвижные игры помогут тебе стать:
А. Умным
Б. Сильным
В. Ловким, метким, быстрым, выносливым
2. Выбери физические качества человека:
А. Доброта, терпение, жадность
Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
В. Скромность, аккуратность, верность
3. Что такое сила?
А. Способность с помощью мышц производить активные действия
Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
4. Богатырь – это:
А. Сильный человек
Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
В. Высокий человек
5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?
А. Георгий Жуков
Б. Александр Суворов
В. Михаил Кутузов
6. Чтобы осанка была правильной нужно:
А. Заниматься физкультурой
Б. Развивать все мышцы тела
В. Плавать
7. В какой стране зародились Олимпийские игры?
А. Греция
Б. Египет
В. Болгария
8. Гимнастика бывает:
А. Художественной
Б. Спортивной
В. Спортивной, художественной и ритмической
9. Равновесие – это:
А. Способность кататься на велосипеде
Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
В. Способность ходить по бревну
10. Алина Кабаева – это:
А. Лыжница
Б. Теннисистка
В. Гимнастка

Тест за 2-е полугодие.

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- А. При температуре не ниже -20 градусов
- Б. При температуре от -14 до -25 градусов
- В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Бег
- Б. Десятиборье
- В. Метание диска

9. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

10. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

15 (пятнадцать) листов

Директор: Ш/В С.В. Шур

