

Управление образования администрации  
муниципального района «Новооскольский район»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новобезгинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
«Новобезгинская СОШ»  
От «\_\_» \_\_. 2022  
В.Ф.  
Протокол №9



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Чемпионы»**

Программа рассчитана для детей 7 -11 лет  
Срок реализации 1 год

**Автор-составитель:** учитель физической культуры  
Рязанцев Сергей Владимирович

2022г.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа:  
«Чемпионы».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Автор-составитель программы: учитель физической культуры МБОУ «Новобезгинская СОШ»  
Рязанцев Сергей Владимирович.

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Чемпионы» - 2022г.

Программа принята на заседании педагогического совета от «\_\_». \_\_.2022, протокол №\_\_

Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность**

Игра — это не просто развлечение, которое помогает детям приятно провести свободное время. В учебно-методической литературе по физической культуре она определяется как сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. В раннем возрасте игра – один из немногих видов деятельности, который помогает ребенку быстро адаптироваться в своем первом коллективе, развить необходимые в жизни навыки, освоить принципы взаимодействия в команде. Правильно выбранные игры, соответствующие возрасту и индивидуальным возможностям участников, формируют личностные качества детей, постепенно подготавливают их к новым, более серьезным нагрузкам — например, к обучению в общеобразовательной школе. В процессе игры ребенок активно взаимодействует со своими ровесниками, сравнивает свои возможности и способности с аналогичными качествами других детей, делает первые выводы. Кроме того, игры еще и дисциплинируют – все участники подчиняются четко сформулированным правилам, которые излагает ведущий, учатся соразмерять свои действия, планировать их, учитывать ограничения и запреты.

Большинство игр также имеют немаловажное воспитательное значение. Эффективность обучения детей взаимодействию друг с другом в раннем возрасте зависит, прежде всего, от квалификации ведущего (воспитателя, организатора игр на детской площадке, методиста). Именно педагог формулирует цель занятия, помогает детям выполнять задания с учетом возрастных и личностных особенностей каждого участника, обращает внимание на допускаемые ошибки, подсказывает, как справиться с неудачами, ободряет и поддерживает.

Очень часто происходит так, что воспитательный процесс сложно организовать. Однако бывает достаточно провести несколько игр для того, чтобы наладить с детьми контакт, найти к ним психологический подход, соответствующий основным педагогическим закономерностям. Педагог становится другом, устанавливается доверие и налаживаются спокойные, дружелюбные отношения между ним и воспитанниками. Такая атмосфера в коллективе является залогом того, что воспитательный и учебный процессы будут проходить более эффективно, чем при использовании авторитарной формы общения.

### **Особенность**

Данная рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания и направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Новизна**

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты. Программа составлена с таким расчётом, чтобы предлагаемый детям материал способствовал закреплению знаний по основным направлениям физического развития детей.

**Цель:** создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

**Задачи** реализации поставленной цели:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

- развитие морально-волевых качеств учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.
- *Возраст детей, участвующих в реализации программы*

### **Возраст детей и продолжительность реализации программы**

Возраст детей 7-11 лет.

Программа «Чемпионы» рассчитана на один год обучения (34 часа с учебной нагрузкой 1 час в неделю).

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю, по 45 минут.

Место проведения занятий: школьная спортивная площадка, спортивный зал, стадион.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащиеся должны:

#### **Знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

#### **Уметь:**

- играть по правилам в игру «Лапта» и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- играть по правилам игр: баскетбол, волейбол, футбол.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- викторина «Узнай и нарисуй игру»;
- состязания (игра «Лапта»).
- соревнования по видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Техника безопасности

Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

Техника безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале.

### Беседы

Беседа «Место для игры».

Беседа «Как мы научились играть».

### Игры

«К своим флажкам», «Запрещенные движения», «Колдунчики», «Быстро по местам», «Фигуры», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Воробы - вороны», «У медведя во бору», «Золотые ворота», «Салки-выручали», «Волк во рву», «Не ошибись», «Беги и собирай», «Карлики и великаны», «Жмурки», «Дети и медведь», «Гуси - лебеди», «Кошки мышки», «Море волнуется – раз», «День и ночь», «Пчелки», «Птица без гнезда», «Ловишки», «Пятнашки», «Зима - лето», «Болтающийся вагон», «Ловишки с мячом», «Два мороза», «Белые медведи», «Стая», «Летучие рыбки», «Пчелы и медвежата», «Проведи», «Светофор», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Воробушки», «Лапта», «Через ручеек», Баскетбол, Волейбол, Футбол.

### Эстафеты

Веселые эстафеты с предметами.

Эстафета «Веселые старты».

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание занятий	Дата	
		план	факт.
1.	<u>Техника безопасности</u> при занятиях подвижными играми. игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения», «Лапта».	06.09 13.09	
2.	Игры «Колдунчики», «Быстро по местам».	20.09	
3.	Разучивание игры «Фигуры», «Шишки, желуди, орехи», «Русская лапта».	27.09	
4.	Игра «Русская лапта».	04.10	
5.	<u>Беседа «Место для игры».</u> Игры «У медведя во бору», «Золотые ворота».	11.10	
6.	«Салки выручали», «Волк во рву», «Русская лапта».	18.10	
7.	Игры «Бабки», Русская лапта».	01.11	
8.	« Русская лапта», «Сильный бросок».	08.11	
9.	«Карлики и великаны», «Цепи кованы».	15.11	
10.	«Русская лапта».	22.11	
11.	«Салки - выручалки», «Море волнуется – раз».	29.11	
12.	« Пчелки», «День и ночь», «Русская лапта».	06.12	
13.	<u>Техника безопасности</u> при занятиях подвижными играми в спортивном зале. «Баскетбол».	13.12	
14.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам», «Баскетбол».	20.12	
15.	«Ловишки», «Карлики и великаны», «Баскетбол».	10.01	
16.	«Пятнашки», «Зима- лето», «Волейбол».	17.01	
17.	Веселые эстафеты с предметами.	24.01	
18.	«Болтающийся вагон», «Ловишки с мячом», «Волейбол».	31.01	
19.	Игры на свежем воздухе «Два мороза», «Белые медведи».	07.02	
20.	«Стая», «Быстро по местам», игры на свежем воздухе.	14.02	
21.	«Летучие рыбки», «Жмурки», «Баскетбол».	21.02	
22.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето», «Волейбол».	28.02	
23.	«Проведи», «Пчелки», «Баскетбол».	07.03	
24.	«Светофор», «Гуси – лебеди», «Волейбол».	14.03	
25.	«Хитрая лиса», «Птица без гнезда», «Футбол».	21.03	
26.	«Шишки, желуди, орехи», «Пустое место», «Футбол».	04.04	
27.	Эстафета «Веселые старты».	11.04	
28.	«Салки-выручали», «Золотые ворота», «Волейбол».	18.04	
29.	«Воробушки», «Белые медведи», «Русская лапта».	25.04	
30.	Игра по упрощенным правилам «Лапта».	02.05	
31.	«Через ручеек», «Лапта».	16.05	
32.	<u>Беседа «Как мы научились играть».</u> Викторина «Узнай и нарисуй игру».	23.05	
33.	Соревнования (игра «Лапта»).	30.05	
34.	Соревнования (игра «Лапта»).	30.05	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Оборудование и приборы

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 1. Мяч (большой, малый)         | 8. Мячи футбольные     |
| 2. Скакалка гимнастическая.     | 9. Мячи волейбольные   |
| 3. Обруч гимнастический.        | 10. Мячи баскетбольные |
| 4. Флажки разметочные на опоре. | 11. Мячи теннисные     |
| 5. Палка гимнастическая.        | 12. Биты               |
| 6. Маты гимнастические.         |                        |
| 7. Стенка гимнастическая.       |                        |

### Литература

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2010 год.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманитарный Издательский Центр ВЛАДОС, 2002.
3. Шамина А.В. «Лучшие игры для детей на свежем воздухе» <http://lib.rus.ec/b/191783/read>
4. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе».
5. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры». Москва «Просвещение» 1986