

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИЛОВЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено

Методист УР

А.В. Кашеева

« 28 » август 2021



Утверждаю
Директор МБОУ Озерской СОШ
Т.В. Андрощук

« 29 » август 2021

Протокол №1 от 29.08.2021

Приказ № 120 от 29.08.2021

Дополнительная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»
Для учащихся с 6-11 лет
На 2021-22 учебный год
Срок реализации 1 год

Составил программу педагог А.С.Хакимулина-Молочкова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИЛОВЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено

Методист УР

А.В.Кашеева

« 28 » август 2021

Утверждаю

Директор МБОУ Озерской СОШ

Т.В.Андрощук

« 29 » август 2021

Протокол №1 от 29.08.2021

Приказ № 120 от 29.08.2021

Дополнительная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»
Для учащихся с 6-11 лет
На 2021-22 учебный год
Срок реализации 1 год

Составил программу педагог А.С.Хакимулина-Молочкова

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Весёлый мяч» рассчитана на один учебный год , 2 часа в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 7 – 12 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребёнка. Этим и объясняется её актуальность.

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников

Цель: данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках. Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения.

Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Таким образом, в «Подвижных и спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание». Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условноигровой форме.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2 . Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 2 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

	Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивные игры	27	6	21
	Мини-футбол	9	2	7
	Баскетбол	9	2	7
	Бадминтон	9	2	7
2	Подвижные игры	27	5	22
	Перестрелка	9	2	7
	Пионербол	9	2	7
	Салки	9	2	7
3	Общая физическая подготовка	7	1	6
	Упражнения в движении	3		3
	Упражнения с мячами	4		3
4	Организация и проведение спортивных мероприятий	7	1	6
5	. Всего.	68	19	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры;

		-тактические комбинации;
	Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробы и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;
	Общая физическая подготовка	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
	Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
	Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
- 3.. Скамейка
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические
7. Мяч теннисный
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая

13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая при создании данной программы:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989