муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Нижнекундрюченская средняя общеобразовательная школа

«ОДОБРЕНА» «УТВЕРЖДАЮ»

**На заседании Заместитель**

**директора по УР**

**Педагогического совета МБОУ НКСОШ**

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_Сухорукова Е. В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

ПРОГРАММА

**ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

**Срок реализации программы – 1 год**

**(35часов)**

**Возраст обучающихся – 7 – 8 лет**

**(актуализирована на 2024– 2025учебный год)**

Разработчик –

Золотарева Светлана Николаевна

педагог дополнительного

образования

ст. Нижнекундрюченская

2024 г.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3-4
2. Учебно- тематический план 5
3. Содержание программы 6 - 7
4. Календарно-тематическое планирование 8
5. Методическое обеспечение программы 9
6. Список литературы 10
7. Пояснительная записка.

Программа **«Быстрее, выше, сильнее»** составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно – правовых документов**:

-Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ НКСОШ, утвержденного приказом № 141 от «31» августа 2021г.;

- Положения об организации дополнительного образования обучающихся в МБОУ НКСОШ, утвержденное приказом № 134 от 30 августа 2018г.;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

-Письма Минобразования РФ от 12 марта 2003г. № 28-51-181/16 «О деятельности музеев образовательных учреждений».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** – модифицированная.

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности** - интегрированная.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации обновленных ФГОС.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к спортивным играм, до завершения спортивной деятельности ученика с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

**Адресат программы** - Данная программа предназначена для учащихся возраста 7-8 лет.

**Объем программы: 35** часов.

**Срок освоения программы – 1** год.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Время занятий – 40 минут. Место проведения – большой спортивный зал, спортивный стадион. Игры, соревнования проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы в кабинете в спортивном зале.

**Цели программы:**

                    Здоровьесбережение младших школьников;

                    Развитие ловкости, быстроты, силы;

                    Освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

* 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, включение их в познавательную деятельность;

                     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.

**Ожидаемый результат реализации программы «Быстрее, выше, сильнее»:**

     Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

     Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

     Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

**Личностные результаты**

         оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

         умение выражать свои эмоции;

         понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий(УУД).

**Регулятивные УУД:**

         определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

         проговаривать последовательность действий во время занятия;

         учиться работать по определенному алгоритму.

**Познавательные УУД:**

         умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

         умение оформлять свои мысли в устной форме;

         слушать и понимать  речь других;

         договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

         учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Формы и сроки проведения контроля и итогов реализации программы:**

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

         весёлые старты;

         спортивные эстафеты.

**2.Учебно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Кол-во**  **часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма организации занятия** | **Форма аттестации** |
| **1** | Игры догонялки. | 8 | 1 | 7 | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по ОФП |
| **2** | Усложненные догонялки. | 6 | 1 | **5** | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по ОФП |
| **3** | Игры – поиски. | 4 | 1 | 3 | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по СФП |
| **4** | Игры- хороводы. | 3 | 1 | 2 | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по СФП |
| **5** | Зимние забавы. | 5 | 1 | 4 | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по СФП |
| **6** | Найти свое место. | 5 | 1 | **4** | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по СФП |
| **7** | Игры с опорными прыжками. | 4 | 1 | 3 | комбинированная  групповая | учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по ОФП |
| **Всего** |  |  | **7** | 28 |  |  |
| **Итого** |  |  | **35** |  |

**3.Содержание программы**

***Теоретические знания.***

Основы знаний о физической культуре, умения и навы­ки, приемы закаливания, способы саморегуляции и са­моконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Есте­ственные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стой­ки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращатель­ные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и пе­редвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражне­ний и подвижных игр с использованием основных форм движе­ний.

*Социально-психологические основы*. Влияние физических уп­ражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быст­рота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развити­ем; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирова­ние в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движе­ния в условиях игровой и соревновательной деятельности. Кон­троль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

*Приемы закаливания.*

Воздушные ванны. Осенью и зимой при­нимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с за­нятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Ле­том световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после заряд­ки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после за­рядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависи­мости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пре­бывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких ми­нут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грун­ту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

*Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мыш­цы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, а также игры-упражнения на снижение психологического напряжения, тревожности, агрессивности.

*Способы самоконтроля*. Измерение массы тела. Приемы изме­рения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способ­ностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

***Практические занятия*** затрагивают все двигательные умения, навыки и направлены на:

1. закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;

2. закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;

3. закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений;

4. овладение элементар­ными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча;

5. закрепление и совер­шенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на раз­витие   способностей   к дифференцированию па­раметров движений, ре­акции, ориентированию в пространстве;

6. освоение общераз­вивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си­ловых способностей и гибкости;

7. освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей;

8. освоение навыков ла­занья и перелезания, развитие координацион­ных и силовых способ­ностей, правильную осанку;

9. освоение навыков равновесия;

10. освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;

11. совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

**4.Календарно-тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем программы** | **Кол-во**  **час** | **Дата** |
|  | **I.**  **Игры догонялки.** | **8** |  |
| 1 | Игра «Ноги от земли» | 1 | 5.09 |
| 2 | Игра «Дай руку!» | 1 | 12.09 |
| 3 | Игра «У медведя на бору» | 1 | 19.09 |
| 4 | Игра «Рыбачок». | 1 | 26.09 |
| 5 | Игра «Пустое место». | 1 | 3.10 |
| 6 | Игра «Иголка, нитка, узелок». | 1 | 10.10 |
| 7 | Игра «Третий лишний» | 1 | 17.10 |
| 8 | Игра «Уголки» | 1 | 24.10 |
|  | **II.**  **Усложненные догонялки.** | **6** |  |
| 1 | Игра «Гуси- лебеди» | 2 | 28.10, **7.11** |
| 2 | Игра «Два мороза». | 1 | 14.11 |
| 3 | Игра «Краски». | 1 | 21.11 |
| 4 | Игра «Белый медведь». | 1 | 28.11 |
| 5 | Игра «День и ночь» | 1 | 5.12 |
|  | **III. Игра – поиски.** | **4** |  |
| 1 | Игра « Палочка-выручалочка». | 1 | 12.12 |
| 2 | Игра «Яша и Маша». | 1 | 19.12 |
| 3 | Игра «Колечко». | 1 | 26.12 |
| 4 | Игра «12 палочек». | 1 | 9.01 |
|  | **IV.**  **Игры- хороводы.** | **3** |  |
| 1 | Игра «Каравай». | 1 | 16.01 |
| 2 | Игра «Золотые ворота». | 1 | 23.01 |
| 3 | Игра «Метелица». | 1 | 30.01 |
|  | **V.   Зимние забавы.** | **5** |  |
| 1 | Игры «Колышки». | 1 | 6.02 |
| 2 | Игра « Волчок». | 1 | 20.02 |
| 3 | Игра «Медведь ревет». | 1 | 27.02 |
| 4 | Игра «Столбики». | 1 | 6.03 |
| 5 | Игра «Городки». | 1 | 13.03 |
|  | **VI.**  **Найти свое место.** | **5** |  |
| 1 | Игра «К своим флажкам». | 2 | 20.03,**24.03** |
| 2 | Игра «Море волнуется» | 1 | 3.04 |
| 3 | Игра «Птицы , на гнезда». | 1 | 10.04 |
| 4 | Игра «Гусек». | 1 | 17.04 |
|  | **VII.Игры с опорными прыжками.** | **4** |  |
| 1 | Игра "Слон»**.** | 1 | 24.04 |
| 2 | Игра «Свечи» | 1 | 8.05 |
| 3,4 | Игра «Русская лапта». | 1 | 15.05 |
| 5,6 | Игра "Город за городом". | 1 | 22.05 |
|  |  |  |  |
|  | **Всего** | **35** |  |

**5.Методическое обеспечение программы:**

**-** *дидактические средства*- авторские разработки, слайд - лекции, методические материалы, Интернет- ресурсы;

- *материально-технические средства*:

-Помещение: спортивная площадка.

-Перечень оборудования и ТСО: компьютер, проектор, экран, мультимедийный материал.

*- рекомендации по реализации программы*: занятия нацелены на формирование у школьников устойчивого интереса к спортивной деятельности.

Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность, совместную деятельность обучающихся, педагога и родителей.

- *информационные платформы для реализации дистанционного* *обучениия:* WhatsApp, Zoom; мобильная связь.

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально – техническое обеспечение** | **Методическое обеспечение** |
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

**6. Список литературы:**

**6.1. Используемая педагогом литература.**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе». М.: Изд. Дом МСП, 2009г.

2.      Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

3.      «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4.      «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2015

5. Былеева Л.В. «Русские народные игры» М.Изд.» Первое сентября».

6. Ягафарова Р.Ф.2. Народные игры», «Магариф» - 2002 г

**6.2. Рекомендуемая литература для детей и родителей.**

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, .<https://ds04.infourok.ru>

2. Газета «Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>

3. Журнал «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/

4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>

5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

6. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский «У истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва.

**7. Список интернет – ресурсов:**

1. <http://nsportal.ru/>

2. <http://www.fizkulturavshkole.ru>

3. [http://fizkultura-na5.ru/](https://www.google.com/url?q=http://fizkultura-na5.ru/&sa=D&ust=1566007446936000)

4. [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000)