

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования и архивов Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской
Республики" Администрация муниципального образования
"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"
МБОУ "Сюрногуртская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

_____ Хохрякова Е.А.

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе

_____ Карачёва А.В.

Приказ № 156 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Хохрякова Е.А.

Приказ № 156 от 28.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спорт и успех»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: 7 -17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Королёв Е.Н., педагог дополнительного образования

д.Сюрногурт

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу внеурочной деятельности «Спорт и успех» составлена и разработана согласно требованиям ФГОС НОО, СОО, ООО, по внеурочной деятельности для 1-11 классов, физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические способности и нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

— укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

— развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

— выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

— приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

— содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

— установка на безопасный, здоровый образ жизни;

— потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы коллектива и учителя.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в паре, группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Содержания программы:

1. Вводные занятия. (1ч)

Я выбираю здоровый образ жизни!

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

2. Игры (20 ч)

В здоровом теле - здоровый дух! (1ч).

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.

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

2.2.1. Игры с бегом (3ч.): «Третий лишний», «Мышеловка», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Воробьи и вороны », «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка».

2.2.2. Игры для формирования правильной осанки (2ч.): «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.3. Игры – эстафеты (2 ч.): «Бег с передачей эстафетной палочки», «Эстафеты-вызов игроков», «Большая круговая эстафета».

2.2.4. Игры с прыжками: (2 ч.) «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Рыбак и рыбка», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Мешочек», «Болото», «Чехарда».

2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: (3ч.) «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Вышибала и зайцы», «Горячая картошка», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

2.2.6. Игры с разными предметами (3ч.): «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.7. Игры–цеплялки. (2ч.) Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Невод», «Репка», «Дракон».

2.2.8. Зимние забавы (3ч.). 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. Спортивные игры (12 ч).

Спортивные игры по упрощенным правилам.

3.1. Пионербол (4 ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

3.2. Футбол (4 ч): 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”.

3.3. Баскетбол (4 ч): 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов
1.	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	1
2.	Игры. В здоровом теле - здоровый дух.	1
3.	Игры с бегом. Третий лишний», «Мышеловка», «Пустое место», «Салки по кругу».	1
4.	Игры с бегом. «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза».	1
5.	Игры с бегом. «Дорожки», «Воробьи и вороны », «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка».	1
6.	Игры для формирования правильной осанки. «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне».	1
7.	Игры для формирования правильной осанки. «Ванька-встанька», «Лошадки».	1
8.	Игры-эстафеты. «Бег с передачей эстафетной палочки», «Эстафеты-вызов игроков».	1
9.	Игры-эстафеты. «Большая круговая эстафета».	1
10.	Игры с прыжками. «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками.	1
11.	Игры с прыжками. «Рыбак и рыбка», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Мешочек», «Болото», «Чехарда».	1
12.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Вышибала и зайцы», «Горячая картошка».	1
13.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Перестрелка», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч».	1

14.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».	1
15.	Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство».	1
16.	Игры с разными предметами. «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо».	1
17.	Игры с разными предметами. «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Рулетка».	1
18.	Игры–цеплялки. «Ручеёк», «Невод».	1
19.	Игры–цеплялки. «Репка», «Дракон».	1
20.	Зимние забавы. Строительные игры из снега.	1
21.	Зимние забавы. Эстафета на санках.	1
22.	Зимние забавы. Лыжные гонки.	1
23.	Пионербол. Игровые правила.	1
24.	Пионербол. Передачи мяча, подачи мяча.	1
25.	Пионербол. Отработка игровых приёмов.	1
26.	Пионербол. Игра.	1
27.	Футбол. Игровые правила.	1
28.	Футбол. Отработка игровых приёмов.	1
29.	Футбол. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-	1

	двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения;	
30.	Футбол. Подвижные игры типа “Точная передача”.	1
31.	Баскетбол. Игровые правила.	1
32.	Баскетбол. Отработка игровых приёмов.	1
33.	Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении:	1
34.	Баскетбол. Подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.	1
Итого:		34

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оборудование

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические,

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Стенка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Номера нагрудные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Жилетки игровые с номерами

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Комплект лыж

Секундомер

Средства до врачебной помощи (аптечка).

