

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ловчиковская основная общеобразовательная школа

*Рассмотрено*  
на заседании РМО ПДО  
Протокол № 1  
от .08.2018 года  
Рук. РМО ПДО *Гунд*

/Однозёркина Г.А./

*«Согласовано»*  
Заместитель директора

*Петров*  
/Петров Н.Ф./  
«28» августа 2018г

*«Утверждаю»*  
Директор МБОУ  
Ловчиковская ООШ

Слащёва В.Н. *СВЗ*  
Приказ № 65  
от 29.08.2018 г.  
Рассмотрено и рекомендовано к  
работе на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 года

**Дополнительная образовательная  
программа кружка  
«От игры к спорту»**

*Программа: модифицированная.  
Возраст детей 11-14 лет*

(спортивно-оздоровительное направление)  
*Срок реализации: 1 год*

Составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности  
«Спортивные игры». (Автор программы: Андреев А.Б.)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Назарова Г.М.

2018-2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы общества особую актуальность приобретает проблема формирования физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Изменившиеся условия жизни (принципиально новая организация труда, производственных отношений) связаны со значительным повышением требований к состоянию здоровья населения.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский указывал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья учащихся общеобразовательных школ. Данные медицинского осмотра учащихся школы показывают, что у большинства учащихся школы выявлены те или иные заболевания. Высокие информационные и эмоциональные нагрузки, неумение эффективно организовать свой учебный труд и отдых, потеря интереса к самостоятельным занятиям, многочасовое пребывание перед экранами телевизора и компьютера служат причиной низкого двигательного потенциала школьников.

Статистические данные о состоянии здоровья наших детей свидетельствуют о необходимости проведения целенаправленной и системной работы по сохранению и укреплению здоровья, физическому воспитанию школьников.

В системе физического воспитания одним из важных направлений является внеклассная работа. Основу её составляет организация работы спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся школы с использованием способов двигательной активности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства.

Особое место в физическом воспитании младших школьников отводится подвижным играм, поскольку игра доминирует в этом возрасте, вызывает большой эмоциональный отклик у детей и помогает безболезненно включиться в учебную деятельность. Игра – эффективное средство комплексного совершенствования двигательных качеств.

Игра – вид деятельности ребёнка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребёнка, в ней формируется его ум, волевые качества. Игра развивает смекалку, быстроту принятия решения, умение ориентироваться на площадке. Через игру можно воздействовать на детский коллектив. Игра помогает детям узнать друг друга, способствует формированию таких черт личности, как терпение, взаимовыручка, умение правильно относиться к победе и поражению.

Включение в программу элементов пионербола, баскетбола, футбола позволит привить школьникам интерес к массовым видам спорта, послужит стимулом к самостоятельным занятиям спортивными играми.

Занимательность подвижных игр не должна быть пустой забавой, а должна быть занимательной формой, позволяющей активизировать формирование двигательной активности младших школьников, процесс развития одарённых детей, процесс творческого поиска, общения с друзьями.

**Целью** образовательной программы является развитие физической культуры школьников, содействие их здоровью.

**Задачи программы:**

*Образовательные* – формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие* – развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, меткости, гибкости, выносливости, координации.

*Воспитательные* - воспитание понимания ценности здоровья и здорового образа жизни, сплочение детского коллектива, формирование межличностных отношений, воспитание у ребёнка ответственности, воспитание культуры общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основные **принципы** программы:

- принцип природосообразности;
- принцип вариативности;
- максимальное внимание индивидуальному развитию ребёнка;
- принцип поэтапного освоения материала (от простого к сложному, от неизвестного к известному).

Программа составлена с учётом реальных возможностей сельской образовательной школы, уровня физической подготовленности и возраста детей, состояния здоровья учащихся, а также их интересов.

Возраст детей 11-14 лет.

Срок реализации 1 год.

Настоящая программа рассчитана на систему: 3 занятия в неделю продолжительностью 45 минут.

Всего 102 часа.

## Содержание программы

### Введение.

Что нужно знать о физической культуре, что уметь, к чему стремиться, как этого добиться? Знакомство учащихся с планом кружка, целями и задачами. Что такое физкультура? Для чего ей нужно заниматься? Как можно заниматься самостоятельно? Методы занятий физическими упражнениями.

Игры с элементами бега, прыжков. Игры с мячом. Игры на внимание.

### I. Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физкультуры у древних людей. Олимпийские игры. Жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня. Личная гигиена. Закаливание. Правила предупреждения травматизма.

Упражнения и игры с предметами и без них. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

### II. Способы физкультурной деятельности.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение физических упражнений под музыку, проведение закаливающих процедур, выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, выносливость. Проведение элементарных соревнований. Оздоровительные упражнения: комплексы утренней зарядки с предметами и без предметов. Совершенствование точности броска малого мяча, баскетбольного мяча. Проведение спортивных игр по упрощённым правилам. Оказание помощи при лёгких ушибах, царапинах, ссадинах, потёртостях.

### III. Физическое совершенствование            а) лёгкая атлетика.

Разнообразие бега, прыжковых упражнений, элементов метания. Бросков мячей разных размеров.

Итоговое занятие – спортивный праздник – «Королева спорта»

б) Гимнастика с основами акробатики

Различные организующие команды и приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера. Сюжетно-ролевые игры с применением изученных элементов.

Итоговое занятие по теме – показательные выступления

в) Подвижные игры

Различные виды игр на материалах изучаемых разделов с предметами и без них. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Итоговое занятие – спортивные состязания «День игры»

г) Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах, повороты на месте и в движении, спуски с гор и подъём в гору, торможение. Игры и эстафеты.

Итоговое занятие – день здоровья «Проложи свою лыжню»

д) Элементы спортивных игр

*Баскетбол:* передвижения, остановки, ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча. Игры с элементами баскетбола и эстафеты.

Итоговое занятие – спортивная эстафета

*Футбол:* различные удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, остановка мяча с изменением направления, удар по воротам, игра вратаря. Игры и эстафеты с элементами футбола.

Итоговое занятие – соревнование «Семья и школа – мы едины» с привлечением родителей, родственников и учителей.

IV. Итоговое занятие – «Мы – спортсмены» - большая заключительная эстафета.

### Учебная деятельность

С методической точки зрения занятия направлены на личностно-ориентированное взаимодействие с ребёнком, на развитие интереса учащихся к постоянным занятиям физкультурой. С этой целью проводятся занятия по различным видам спорта: лёгкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

Информационно-коммуникационные технологии повышают эффективность образовательного процесса. Школа располагает доступом в интернет, имеется электронная почта. Возможности компьютерных технологий используются при подготовке к занятиям.

Занятия в кружке построены на основе здоровьесберегающих технологий. Значительная часть занятий проводится на свежем воздухе независимо от времени года с учётом погодных условий.

### Воспитывающая деятельность

Главное внимание уделяется выработке у детей сознательного, ответственного поведения на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, осознанного отношения к своему здоровью, его сбережению и укреплению.

Стремление к здоровому образу жизни, умение получать эстетическое удовольствие от занятий воспитывается в ходе всех видов деятельности и занятий.

При подготовке к различным итоговым мероприятиям, работе на стадионе осуществляется трудовое воспитание (уборка и приведение в порядок спортивного инвентаря).

В воспитательной деятельности педагог опирается на следующие методы:

- общие методы воспитания - рассказ, беседа;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – коллективная творческая деятельность, индивидуальные поручения;
- методы стимулирования: одобрение, поощрение, предоставление прав.

Упор делается на формы игрового и состязательного характера, а также формы массовой воспитательной работы.

Программа предусматривает широкую культурно-досуговую деятельность.

#### Развивающая деятельность

Занятия нацелены на развитие каждого ребёнка, сохранение его индивидуальности и неповторимости, раскрытие его потенциальных талантов.

Упор делается на включённость детского сознания в процесс обучения. Учитель – не проводник по незнакомой местности. Он учит выбирать лучший маршрут, обдуманно и осознанно подходить к любому виду занятий, осмысливать результаты, стремиться к «вершинам», оценивать себя объективно.

В ходе занятий осуществляется коррекция слабого уровня физической подготовленности детей.

Прослеживаются межпредметные связи с математикой, ОБЖ, географией, природоведением, они способствуют расширению кругозора детей, охране их жизни и укреплению их здоровья.

Различные формы коллективной, групповой, парной и индивидуальной работы содействуют вовлечению обучающихся в разнообразные коммуникативные ситуации, развитию навыков общения. Так в процессе занятий решается важнейшая задача – максимальное развитие каждого ребёнка.



## Методические особенности организации занятий

Содержание занятий в кружке согласовывается с содержанием уроков физической культуры и с задачами общешкольной программы «Планета Здоровье».

Занятия в спортивной секции предусматривают различные **формы** их проведения: групповые (большие и малые группы), парные и индивидуальные, теоретические и практические занятия. Предполагаются занятия на свежем воздухе. Предусмотрены прогулки, походы, эстафеты, соревнования, показательные выступления, спортивные праздники.

Спортивный кружок объединяет учащихся разных **возрастов** (7 – 10 лет), поэтому особое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми, т.е. наряду с общими заданиями ребятам каждого класса даются индивидуальные задания.

*Интенсивность нагрузки* предполагается определять индивидуально с учётом возраста, уровня физической подготовки детей, их функциональных возможностей, рекомендаций врачей по итогам медосмотра и педагогических наблюдений.

Традиционно на занятиях используются 3 **метода**:

- фронтальный, когда даётся одно общее задание всем кружковцам;
  - групповой, когда дети делятся на несколько групп, каждой из которых даются разные или одинаковые задания;
  - индивидуальный, когда персональное задание получает каждый ребёнок.
- Это позволяет решить задачу овладения младшими школьниками базовыми основами двигательной активности, расширить границы двигательной активности.

Групповая и парная формы работы формируют коммуникативные навыки, содействуют свободному общению обучающихся, создают благоприятный психологический климат.

Предусматривается обучение игре путём

- сообщения теоретических сведений (знакомство с новым материалом может происходить с использованием объяснения, показа, просмотра видеоматериалов)

- практического показа наиболее целесообразных и экономных игровых приёмов

- обучения тактическим действиям, применяемым в различных игровых ситуациях

- разъяснения значения игры для укрепления здоровья, для овладения физическими навыками

- стимулирования активности и интереса ребят, их положительных эмоций одобрением, поощрением.

**Место организации занятий** – спортзал школы, спортивная площадка, естественная местность.

Для реализации программы есть необходимый **спортивный инвентарь:**

- скакалки

- мячи

- малые мячи

- набивные мячи

- гимнастические маты

- гимнастическое бревно (низкое, высокое)

- перекладина

- гимнастический конь

- брусья

- гимнастические скамейки

- стойки для прыжков в высоту

- лыжи, палки, ботинки

- мешочки с песком.

## Прогнозируемый результат

Учащиеся должны знать, что такое физическая подготовка и как она связана с развитием физических качеств, что такое физическая нагрузка и как можно её регулировать, каковы причины травм во время занятий, как их можно избежать.

Учащиеся должны овладеть навыками основных циклических движений: бега, передвижения на лыжах; а также уметь метать мяч, прыгать в длину с разбега, играть в подвижные игры, овладеть основными действиями в пионерболе, футболе, баскетболе. Должны научиться играть по упрощённым правилам.

Учащиеся должны применять полученные навыки во время итоговых соревнований, показательных выступлений, дней здоровья, эстафет.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Привлечение всех младших школьников к занятиям в кружке и пробуждение интереса к самостоятельным занятиям физической культурой – главный результат работы кружка.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	12
2.	Мини-футбол	10
3.	Баскетбол	14
4.	Подвижные игры	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики	10
6.	Лыжная подготовка	14
7.	Волейбол	14
8.	Пионербол	10
9.	Элементы различных танцев	7
10.	<i>Итоговое занятие «МЫ - СПОРТСМЕНЫ»</i>	1

Примечание: 1. *Общеразвивающие упражнения проводятся на всех занятиях.*

2. *Часы, отведённые на лыжную подготовку, в случае неблагоприятных погодных условий, могут быть распределены на спортивные (подвижные) игры.*