

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Худоеланская основная общеобразовательная школа»**

Утверждена
приказом и.о. директора
МКОУ «Худоеланская ООШ»
от 16.05.2025 № 28-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная страна»**

Адресат программы:
обучающиеся – от 7 до 14 лет
Срок реализации:– 15 дней
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Власенко И.В, учитель
физической культуры

с. Худоеланское, 2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» физкультурно – спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ✓ Приказа Минобрнауки России от 13.07.2017 № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»;
- ✓ Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Письмом Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2014 г. № 09-613 «О направлении методических рекомендаций».

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи.

Кроме того, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается.

Актуальность данной программы определяется тем, что жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью

отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Программа «Спортивный страна» направлена на укрепление здоровья и повышение иммунной системы организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Игры учат уважению соперников, взаимовыручке, прививают чувство ответственности. Игра оказывает на организм всестороннее влияние. У детей, в процессе тренировок и игр совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются положительные черты характера. Занятия спортом помогают подчинять личные интересы интересам коллектива, прививают такие качества, как взаимопомощь и активность.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности и разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная страна» - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, на дополнение и углубление школьной программы по физкультуре.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его народными играми, разными соревнованиями и эстафетами. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его

составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках программы «Спортивная страна» воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни. Определяет новизну программы, вместе с тем формат требования к сжатым срокам усвоения программного материала, а также группировку программного материала: «Спортивные игры», «Народные игры», «Эстафеты, соревнования».

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Отличительная особенность программы:

- заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в процессе оздоровления детей;

- содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков;
- участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанными).

Адресат программы: программа рассчитана на детей от 7 до 14 лет.

Срок реализации программы. Общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная страна» является краткосрочной и рассчитана на 15 занятий (15 рабочих дней). Продолжительность занятия 1 академический час.

Основная форма реализации программы: основными формами работы являются групповые занятия в спортивном зале, а также на улице во время проведения народных и спортивных игр. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

Цель программы: совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством спортивных и народных игр.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой русского народа;
- обучить правилам народных, спортивных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- обучить детей забытым народным играм;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	итого
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1		1
2	Народные игры	1	5	6
3	Спортивные игры		4	4
4	Эстафеты, соревнования		4	4
ИТОГО		2	13	15

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности и правила поведения на занятиях в помещении и на улице.

2. Народные игры.

1) Теория «История появления народных игр».

2) Игры:

✓ Игры с бегом:

«Чародей», «Совушка», «Репка», «Дракончики», «Невод», «Гуси-лебеди», «Поезда», «Хоровод», «Задом наперед», «Космонавты», «Рыжий кот» и их различные варианты.

✓ Игры с прыжками:

«Лиса и куры», «Зайцы в огороде», «С кочки на кочку», «Бегуны и прыгуны», «Прыжками к финишу», «Толкачи», «Купи бычка», «Перемена мест прыжками», «Удочка», «Бегуны пятнашки», «Прыжок за прыжком» и их различные варианты.

✓ Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:

«Сильный бросок», «Сильные и ловкие», «Не давай мяча водящему», «Броски мяча в корзину», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Гонка мячей», «Охотник», «Защищай город», «Выбей мяч из круга», «Один в лапту», и их различные варианты.

✓ ***Игры для развития внимания:***

«Волк и овцы», «Земля – вода - небо», «Да и нет», «Кот и мыши», «Наблюдательность», «Волк во рву» и их различные варианты.

✓ ***Игры с разными предметами:***

«Домики», «Городки», «Лапта», «Двенадцать палочек», «Достань камешек» и их различные варианты.

✓ ***Сюжетные игры:***

«Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки» и их различные варианты.

✓ ***Игры малой подвижности:***

«Краски», «Фанты», «Колечко», «Молчанка», «Веревочка», «Море волнуется» и их различные варианты.

3. Спортивные игры.

- ✓ Волейбол.
- ✓ Футбол.
- ✓ Шашки (интеллектуальная спортивная игра).
- ✓ Зарница (военно-спортивная игра).

Игроки делятся на две команды и арбитра, нескольких нейтральных наблюдающих. Пока команды вырабатывают тактику, арбитр определяет местоположение баз обоих лагерей противников; меткой базы является какой-то достаточно заметный предмет, например, флаг. Целью обеих команд является захват флага противника. У каждого из участвующих есть индикатор жизни/здоровья – погоны: каждому игроку наклеиваются или пришиваются по два погона на плечи; у капитана их четыре. Для того, чтобы «убить» человека, надо сорвать с него погоны; если сорвана только половина, то игрок не может бегать, просто ходит.

4. Эстафеты, соревнования.

- ✓ Сказочная эстафета.
- ✓ Спортивная солянка.
- ✓ В гостях у сказки.
- ✓ Быстрее, выше, сильнее.
- ✓ Сказочный чемпионат.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Описание народных и спортивных игр. Игровой инвентарь для проведения народных и спортивных игр, а также эстафет и соревнований.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы: обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, канат, футбольное поле, площадка для игры в волейбол, волейбольная сетка универсальная, кегли, пришкольный стадион (площадка), флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Кадровое обеспечение программы: реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу учитель физической культуры первой квалификационной категории, педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Спортивная страна» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Результативность обучения определяется умением играть и проводить народные и подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

Список литературы

1. Григорьев В.М. Народные игры и традиции в России. – М., 1994.
2. Игры народов СССР / Сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М., 1985.
3. Методика собирания и изучения народных игр. Изд. 2-е / Автор-сост. В.М. Григорьев. – М., 1992.
4. Мухлынин М.А. Игровой фольклор и детский досуг. Методическое пособие. – М.: ВНМЦ им. Н.К. Крупской, 1988.
5. Новицкая М.Ю. Введение в народоведение. – М., Дрофа, 2002.
6. Покровский Е.А. Детские игры. Преимущественно русские. – СПб., 1994.
7. Русское устное народное творчество. Хрестоматия. / Сост. А.В.Кулагина. – М.: Изд-во РОУ, 1996.

8. Сахаров И.П. Сказания русского народа. – М.: Худ. лит., 1990.
9. Якуб С.К. Вспомним забытые игры. – М., 1990.