

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабоцкая основная общеобразовательная школа»  
Краснохолмского муниципального округа Тверской области**

Утверждаю  
приказ  
№ 71 от «30» 08 2022г



Г.А.Маслякова

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**"Чемпион"**

**на 2022- 2023 учебный год**

**Составитель:**

Петухова Е.А.

педагог дополнительного образования

МБОУ «Хабоцкая оош»

## **Пояснительная записка.**

Программа кружка «Чемпион» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ «Хабоцкая оош» и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**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 ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

**Целесообразность программы «Чемпион»** заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и

формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

### **Цели программы:**

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, гибкости, 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.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 2-4 классов (8 – 11 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения  
1 час в неделю - 34 учебных часа в год.

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

### **Продолжительность занятий:**

1 год обучения – 1 час в неделю

### **Планируемые результаты реализации программы «Чемпион»:**

- 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).

### Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

## Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Практика аттестации(контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 «Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы)»				
1.1.	Вводное занятие	1	1		Опрос
1.2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	8		8	Практика
Раздел 2 «Игры с мячом»					
2.1	Игры с мячом.	5		5	Практика
Раздел 3 «Игра с прыжками (скакалки).»					
3.1	Игра с прыжками (скакалки).	4		4	Практика
Раздел 4 «Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)»					
4.1	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3		3	Практика
Раздел 5 «Зимние забавы»					
5.1	Зимние забавы	5		5	Практика
Раздел 6 «Эстафеты»					
6.1	Эстафеты	5		5	Практика
Раздел 7 «Народные игры»					

7.1	Народные игры	3		3	Практика
	Итого часов:	34	1	33	

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Традиционное	1	«Вводное занятие»	Спортзал	Опрос
2		Практикум	1	Игра «Змейка»	Спортзал	Практика
3		Практикум	1	Игра «Филин и пташки»	Спортзал	Практика
4		Практикум	1	Игра «Круговые пятнашки»	Спортзал	Практика
5		Практикум	1	Игра «Ловушки в кругу»	Спортзал	Практика
6		Практикум	1	Игра «Палочки – выручалочки»	Спортзал	Практика
7		Практикум	1	Игра «Кошка и мышка в лабиринте»	Спортзал	Практика
8		Практикум	1	Игра «Много троих, хватит двоих»	Спортзал	Практика
9		Практикум	1	Игра «Дай руку»	Спортзал	Практика
10		Практикум	1	Игра «Перебрасывание мяча»	Спортзал	Практика
11		Практикум	1	Игра «Легучий мяч»	Спортзал	Практика
12		Практикум	1	Игра «Гонка мячей».	Спортзал	Практика
13		Практикум	1	Игра «Попади в цель»	Спортзал	Практика
14		Практикум	1	Игра «Русская лапта»	Спортзал	Практика
15		Практикум	1	Игра «Петушиный бой»	Спортзал	Практика
16		Практикум	1	Игра «Борьба за прыжки»	Спортзал	Практика
17		Практикум	1	Игра «Воробушки и кот»	Спортзал	Практика
18		Практикум	1	Игра «Кто первый?»	Спортзал	Практика
19		Практикум	1	Игра «Строим крепость»	Спортзал	Практика
20		Практикум	1	Игра «Взятие снежного городка»	Спортзал	Практика
21		Практикум	1	Игра «Лепим снеговика»	Спортзал	Практика
22		Практикум	1	Игра «Меткий стрелок»	Спортзал	Практика
23		Практикум	1	Игра «Кто быстрее?» (на санках)	Спортзал	Практика
24		Практикум	1	Игры «Колечко»	Спортзал	Практика

25		Практикум	1	Игра «Море волнуется»	Спортзал	Практика
26		Практикум	1	Игра «Краски»	Спортзал	Практика
27		Практикум	1	«Передал – садись»	Спортзал	Практика
28		Практикум	1	«Скакалка под ногами»	Спортзал	Практика
29		Практикум	1	«Шарик в ложке»	Спортзал	Практика
30		Практикум	1	«Передача мяча в колонне»	Спортзал	Практика
31		Практикум	1	«Передача мяча в колонне»	Спортзал	Практика
32		Практикум	1	Игра "Горелки"	Спортзал	Практика
33		Практикум	1	Игра «Гуси - лебеди»	Спортзал	Практика
34		Практикум	1	Игра «Казачи-разбойники»	Спортзал	Практика