



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1с. Александров-Гай Александрово-Гайского  
муниципального района Саратовской области**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МС  
 /Семенова Н.Г./  
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1  
 /Коблова О.А./  
Приказ № 196 от 27.08.2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивная карусель-1»

Срок реализации 1 год.  
(программа рассчитана на обучающихся 7 – 8 лет)

Разработана  
Ескалиевым А.Е.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Пр. №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_2020 г

с.Александров-Гай

2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель-1» спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа рассчитана на обучающихся 7 – 8 лет.

Программа составлена на 99 учебных часов в год, количество занятий – 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Срок реализации программы 1 год. Количество занимающихся 15-20 человек.

Программа «Спортивная карусель 1» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения  
развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;  
обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;  
охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; причины возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыки конструктивного общения;  
потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;  
пропаганда здорового образа жизни;  
формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;  
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнения сохранения зрения.

Результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре

других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

## Содержание программы

Инструктаж по ТБ.  
Общеразвивающие упражнения.  
Эстафета с бегом.  
Эстафета по кругу.  
Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  
Эстафета с прыжками через препятствие.  
Эстафета с переноской предметов.  
Эстафета с мячами, скакалками.  
Эстафета с передачей палочки.  
Комбинированная эстафета  
Рассуждение, высказывание своей точки зрения, рассказ о своих наблюдениях.  
Ходьба строем. Развитие командно-строевых способностей.  
Строевые упражнения на месте.  
Строевые упражнения в движении.  
Подвижные игры.  
Игры по выбору на улице и в помещении.  
Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.  
Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава  
Упражнения для шеи и туловища  
Упражнения для всех групп мышц.  
Упражнения для развития силы  
Упражнения для развития быстроты  
Упражнения для развития гибкости  
Упражнения для развития ловкости  
Упражнения типа «полоса препятствий»  
Упражнения для развития общей выносливости  
Развитие скоростно-силовых способностей  
Развитие выносливости  
Самостоятельные игры  
Прыжки через скакалку  
Равномерный бег.  
Прыжки.  
Преодоление малых препятствий.  
Ловля и передача мяча в движении.  
Ведение на месте и в движении правой и левой рукой.  
Броски в цель.  
Веселые старты.  
Развитие глазомера, выносливости.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	Вводное занятие: инструкция по технике безопасности	1	Групповая, теоретическая	Знать технику безопасности при игре в подвижные игры.. Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения, эстафета с бегом.
2-5	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	4	Групповая, теоретическая	Уметь выполнять оценивать ситуацию и делать правильные действия Рассуждение, высказывание своей точки зрения, рассказ о своих наблюдениях
6-9	Строевые упражнения	4	Групповая, развивающая	Уметь выполнять строевые упражнения Ходьба строем. Развитие командно-строевых способностей. Подвижная игра
10	Общефизическая подготовка	1	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Строевые упражнения на месте.
11	Общефизическая подготовка	1	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.
12	Беседа «Что такое ГТО? Инструктаж по технике безопасности	1	Групповая, развивающая	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Мотивировать к участию.
13	Общефизическая подготовка	1	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для шеи и туловища
14	Легкая атлетика двигательных качеств(бег, метание мяча в цель).	1	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для всех групп мышц
15-16	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для развития силы
17-18	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Строевые упражнения в движении
19-20	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для развития быстроты

21-22	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для развития гибкости
23-24	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для развития ловкости
25-26	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения типа «полоса препятствий»
27	Общефизическая подготовка	1	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Упражнения для развития общей выносливости
28-29	Общефизическая подготовка	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять разучиваемые упражнения Полоса препятствий
30	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед.	1	Групповая, игровая	Уметь выполнять технику акробатических упражнений.
31	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	Групповая, игровая	Уметь выполнять технику акробатических упражнений.
32-33	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения
34-35	Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2	Групповая, игровая	Уметь выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости.
36-37	Подвижная игра «Невод»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку
38-39	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
40-41	Подвижная игра «Подсечки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения

				Равномерный бег. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
42-43	Подвижная игра «Попрыгушки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Комбинированная эстафета
44-45	Подвижная игра «Скок-перескок»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
46-47	Беседа. Зимние виды спорта «Олимпийских игр»	2	Групповая, игровая	Уметь характеризовать зимние виды спорта Олимпийских игр.
48	Подвижная игра «Встречная эстафета с бегом»	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижная игра. Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.
49	Подвижная игра «Встречная эстафета с бегом»	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижная игра. Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.
50-51	Подвижная игра «Эстафета по кругу» Итоговое занятие за полугодие.	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
52-53	Подвижная игра «Бег за флажками»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
54-55	«Эстафета с элементами равновесия», «Веребочка под ногами»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей
56-57	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Попади в мяч»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.
58-59	Подвижная игра «Старт после броска»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Веселые



				старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. Броски в цель. Веселые старты.
60-61	Подвижная игра «Ножная лапта»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижная игра. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей
62	Подвижная игра «Третий лишний»	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Игры на улице, по выбору
63	Подвижная игра «Третий лишний»	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Игры на улице, по выбору
64-65	Подвижная игра «Мышки-завитушки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Игры на улице, по выбору
66-67	Подвижная игра «Золотая рыбка»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
68-69	Подвижная игра «Хоровод»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Самостоятельные игры
70-71	Подвижная игра «Охотники, елки, волки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
72-73	Подвижная игра «Дракон»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.
74-75	Подвижная игра «Вышибалы в квадрате»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Самостоятельные игры
76-77	Подвижная игра «Братец Кролик, братец Лис»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
78-79	Подвижная игра «Переправа»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Самостоятельные игры
80-81	Подвижная игра «Передал – садись»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. в движении Броски в цель. Эстафета

				прыжками. Самостоятельные игры
82-83	Подвижная игра «Горелки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Броски в цель. Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры
84-85	Подвижная игра «Кот и мыши»	2	Групповая, игровая	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета по кругу. Игры по выбору.
86-87	Подвижная игра «Кандалы»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
88-89	Подвижная игра «Угадай и догони»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
90-91	Подвижная игра «Мяч по кругу»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
92-93	Подвижная игра «Высокий дуб»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
94-95	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	2	Групповая, игровая	Уметь выполнять упражнения.
96	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат	1	Групповая, игровая	Уметь выполнять упражнения.
97	Подвижная игра «Стрелок»	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
98	Подвижная игра «Салочки»	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные

				игры
99	Веселые старты. Итоговое занятие за год.	1	Групповая, игровая	Уметь участвовать в соревнованиях Итоговое занятие

#### Список литературы

- Бондаренко А.К., Матусик И.А. Воспитание детей в игре. – Москва, Галицкий А., Переплетчиков Л. Путешествие в страну игр. – Москва. Детские подвижные игры разных народов. Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – Москва.
- Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – Москва.
- Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение».
- Романовский В.Е., Руденко Е.И. Подвижные игры в системе образования. Ростов н/Д: изд-во «Феникс».
- Стауновский Я. Детские подвижные игры. – Москва.
- 300 подвижных игр для младших школьников – популярное пособие для родителей и педагогов. Сост.: Фатеева Л.П. Москва.