


**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 2-4»

Срок реализации 1 год.
(программа рассчитана на обучающихся 8-10 лет)

Разработана
Ескалиевым А.Е.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Пр. № от _____ 2020г

с. Александров-Гай
2020г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель-2-4» 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 8-10 лет.

Программа составлена на 68 учебных часов в год, количество занятий – 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Срок реализации программы 1 год. Количество занимающихся 15-20 человек.

Программа «Спортивная карусель 2-4» 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;

Метапредметные результаты освоения программы

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

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;

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обращаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы, толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы «Спортивная карусель 2-4».

Инструктаж по ТБ.

Общеразвивающие упражнения, эстафета с бегом.

Упражнения для развития общей выносливости

Подвижные игры.

Эстафеты с предметами и без предметов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные игры

Прыжки через скакалку

Преодоление малых препятствий.

Равномерный бег.

Прыжки через препятствие.

Подвижные игры в зале и на свежем воздухе.

Веселые старты.

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча 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.
2-3	Подвижная игра «Жучок»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Упражнения для развития общей выносливости
4-5	Подвижная игра «Тяни в круг»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
6-7	Подвижная игра «Салки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
8-9	Подвижная игра «Кто бросит дальше»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку
10-11	Подвижная игра «Невод»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
12-13	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
14-15	Подвижная игра «Подсечки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Равномерный бег. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
16-17	Подвижная игра «Попрыгушки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Комбинированная эстафета
18-	Подвижная игра	2	Групповая,	Уметь играть в подвижные игры,

19	«Скок-перескок»		игровая	выполнять упражнения Прыжки. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
20- 21	Подвижные игры «Петушинный бой», «Классики»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через препятствие. Развитие скоростно- силовых способностей.
22	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.
23	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.
24- 25	Подвижная игра «Эстафета по кругу»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
26- 27	Подвижная игра «Бег за флажками»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
28- 29	«Эстафета с элементами равновесия», «Веревочка под ногами»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей
30- 31	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Попади в мяч»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
32- 33	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.
34- 35	Подвижная игра «Ножная лапта» Итоговое занятие за первое полугодие.	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижная игра. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей

36-37	Подвижная игра «Третий лишний»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Игры на улице, по выбору
38-39	Подвижная игра «Мышки-завитушки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Игры на улице, по выбору
40-41	Подвижная игра «Золотая рыбка»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
42-43	Подвижная игра «Хоровод»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Самостоятельные игры
44-45	Подвижная игра «Охотники, елки, волки	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
46-47	Подвижная игра «Дракон»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
48-49	Подвижная игра «Вышибалы в квадрате	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Самостоятельные игры
50-51	Подвижная игра «Братец Кролик, братец Лис»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
52-53	Подвижная игра «Переправа»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
54-55	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 в движении левой и рукой. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры
56-57	Подвижная игра «Горелки»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и в движении левой и рукой. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

				Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры
58-59	Подвижная игра «Кот и мыши»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору.
60-61	Подвижная игра «Кондалы»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
62-63	Подвижная игра «Угадай и догони»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игра по выбору. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
64-65	Подвижная игра «Мяч по кругу»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры
66-67	Подвижная игра «Высокий дуб»	2	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
68	Веселые старты. Итоговое занятие за год.	1	Групповая, игровая	Уметь играть в подвижные игры, выполнять упражнения 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.