муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
с углублённым изучением отдельных предметов»
п. Добринка Липецкой области.

Утверждена

Директор **Н.Н.Зиброва**

Приказ № 143 от 27.05.2021

Рассмотрено
методическим объединением
классных руководителей
Протокол №3 от 19.05.2021г.

Принято на Педагогическом Совете
Протокол №6 от 20.05.2021г

Дополнительная образовательная программа художественной направленности «Игровая мозаика»

для детей 8 – 11 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения

Составитель: Родионов Олег Александрович
Должность: Физ. инструктор
Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная общеразвивающая образовательная программа: п. Добринка, Добринского района, Липецкой области
Год составления: 2021

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Формы и режим занятий

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Ожидаемые результаты общеразвивающей программы

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

Содержание программы

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, , Удочка, Вышибалы, Кот и мыши, Охотники и зайцы, Футбол,

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Разучивание подвижной игры. Перестрелка	1	
2	Разучивание подвижной игры: Кот и мыши	1	
3	Разучивание подвижной игры: Гуси-лебеди	1	
4	Эстафеты.	1	
5	Прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м). Подвижная игра: Метко в цель	1	
6	Подвижная игра: Салки	1	
7	Прыжок в длину с места . Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подвижная игра: Волейбол	1	
8	Разучивание подвижной игры: Кто быстрее схватит	1	
9	Разучивание игровых приемов в настольном теннисе	1	
10	Эстафеты.	1	
11	Разучивание подвижной игры: Гонка мячей по кругу	1	
12	Разучивание подвижной игры: Отгадай чей голосок?	1	
13	Разучивание подвижной игры: Два Мороза	1	
14	Разучивание подвижной игры: Охотники и зайцы	1	
15	Эстафеты.	1	
16	Разучивание подвижной игры. Вышибалы	1	
17	Разучивание подвижной игры: Удочка	1	
18	Лыжная подготовка	1	
19	Разучивание подвижной игры: К флажку	1	

20	Лыжная подготовка	1	

21	Лыжная подготовка	1	
22	Разучивание подвижной игры: Гуси-лебеди	1	
23	Лыжная подготовка	1	
24	Эстафеты.	1	
25	Лыжная эстафета	1	
26	Обучение игровых основ в шахматах	1	
27	Разучивание подвижной игры. Вышибалы	1	
28	Разучивание подвижной игры. Выше ножки от земли	1	
29	Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой, попади в кольцо	1	
30	Эстафеты.	1	
31	Разучивание подвижной игры: Охотники и зайцы	1	
32	Разучивание подвижной игры: К флажку	1	
33	Челночный бег. Подвижная игра: Горячая картошка	1	
34	Прыжок в длину с места . Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подвижная игра: Волейбол	1	
35	Настольный теннис	1	
36	Разучивание подвижной игры: Перестрелка	1	
37	Разучивание подвижной игры: Футбол	1	
38	Разучивание подвижной игры: Футбол	1	
39	Прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м). Подвижная игра: Метко в цель	1	
40	Эстафеты.	1	
	ИТОГО	40	