

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25"  
(МАОУ «СОШ № 25»)

670031, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Цыбикова,2,  
Тел/факс (3012)233652, e-mail – [uu\\_school25@mail.ru](mailto:uu_school25@mail.ru)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Т. И. Усынина

« 31 » март 2022 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом школы

Протокол № 20

от « 31 » 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ №25»

/Е.А.Ларченко/

« 31 » март 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»  
ЛДП - 2022**

г. Улан-Удэ  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования»;
- Авторская программа В.И. Ляха: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 5класс, учебное пособие для общеобразовательных организаций, 5-е изд., М.: Просвещение,2016г.
- Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Занятия по данной программе проводятся в течение одного сезона в ЛДП.

**Цель** внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

### **Задачи обучения:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

### **Общая характеристика программы**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры начального образования направлены на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования. Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования: формирование психологических условий развития общения, сотрудничества.

Реализация ценностных ориентиров общего образования отображаются в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

#### **Результаты обучения и усвоения содержания курса.**

**Личностные результаты** – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты** – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

**Предметные результаты** – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

#### **Контроль и оценка результатов деятельности**

##### Обучающийся научиться:

Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

##### знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

##### уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

##### Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **Принципы ведения занятий физической культурой с учащимися разных медицинских групп.**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, социализации ученика в обществе, формированию духовных ценностей ребенка.

В целях дифференцированного подхода к организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» все обучающиеся МОУ в зависимости от состояния здоровья делятся на **три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую**. На основании данных о состоянии здоровья (заключительный диагноз и сопутствующие заболевания, уровень физического развития и функционального состояния организма) для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы.

К *основной* медицинской группе относятся обучающиеся: без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии.

К *подготовительной* медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной или подготовительной групп, относятся к *специальной* медицинской группе.

Все учащиеся подготовительной медицинской группы должны полностью овладеть двигательными умениями и навыками, предусмотренными школьной программой по физической культуре. Цель физического воспитания детей подготовительной группы здоровья состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Решающее значение следует отдавать методам обучения, которые должны использоваться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, должны посещать уроки (занятия) по физической культуре с учетом медицинской группы, к которой они относятся. Уроки можно проводить совместно со всем классом, но учащихся подготовительной и специальной группы надо выделять и давать им более легкие задания.

В рамках *спецмедгруппы* выделяют подгруппу А с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме.

Подгруппа Б – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения объема и интенсивности физических нагрузок. Учащиеся, отнесенные к подгруппе Б, занимаются физической культурой в поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере.

Физическое воспитание детей основной, подготовительной, специальной групп проходит вместе, но для последних групп нагрузку ограничивают за счет сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими, облегчения исходного положения.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях учащихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья, разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра.

На занятиях внеурочной деятельностью по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы следует сокращать количество повторений, давать индивидуальные задания, наиболее сложные упражнения чередовать сдыхательными, игры проводить без быстрого передвижения, игра в команде короткий промежуток времени со своевременной заменой через 5 минут, с увеличенным интервалом отдыха.

Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы должны выполнять в меньшей дозировке.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Название темы	Количество часов (уроков)
1.	Народные игры.	3
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	3
3.	Подвижные игры на материале гимнастики	3
5.	Подвижные игры с элементами волейбола	4
6.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	4
7.	Подвижные игры с элементами футбола	4
	<b>Итого</b>	<b>21 час</b>

### Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты

реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### Календарно-тематическое планирование

Номер занятия	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне учебных действий (УУД)
1.	Организационно-методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «Змейка». «Пустое место»	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. Играть в русско-народные игры. К: Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки.
2.	Русская народная игра «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом». Русская народная игра «Просо», «Филин и пташка».	
3.	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки». Русская народная игра «Горячий картофель», «Утки и гуси».	

4.	История развития баскетбола. «Передача мячей в колонне, сверху»	П: Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать и ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры.
5.	Эстафеты с мячом. «Салки с мячом». Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в кольцо» .	К: Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.
6.	«Передача мяча в колонне, снизу», «Змейка». «Мяч в кругах». «Не давай мяча водящему»	Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
7.	ТБ при занятиях гимнастикой. «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?» Эстафеты с предметами и без предметов. «Пролезь через мост».	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.
8.	«Удочка с прыжками». «Повтори за мной». Акробатические упражнения. Скакалочка-выручалочка.	Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим
9.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из них.
10.	История развития волейбола. Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры.
11.	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».	К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.
12.	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».	Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
13.	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Мяч капитану». Ловля и передача мяча со сменой мест. Эстафеты с предметами.	
14.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны. Встречная эстафета, круговая эстафета. «Третий лишний».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь рассказать о лучших легкоатлетах страны, области. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Играть в подвижные игры. К: Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.

15.	Круговая эстафета. «День- ночь».	Р: Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.
16.	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».	Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
17.	Игра « Третий лишний», «День-ночь».	
18.	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами с ускорением».	П: Рассказать о лучших футболистах страны и мира. Играть в подвижные игры. К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
19.	Игра «Четверо ворот», «Взятие линии».	Р: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
20.	Игра «В квадрат».	
21.	Игра в футбол .	
	<b>ИТОГО: 21 час</b>	

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### Реквизиты программы:

Авторская программа В.И. Ляха: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 5класс, учебное пособие для общеобразовательных организаций, 5-е изд., М.: Просвещение, 2016г.

#### Учебно-методический комплект учителя:

1. Н.А. Фёдорова Физическая культура. Справочник. Подвижные игры. Изд. «Экзамен» Москва 2016г.
2. О.В. Белоножкина, Г.В. Егунова, В.Г. Смирнова, Т.Ф. Романова, А.С. Сучкова, М.К. Колесниченко, А. А, Кручинин, Л.А. Демещенко. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Изд-во «Учитель», Волгоград, 2011г
3. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2012г.

#### **Оборудование:**

##### **Спортивные площадки:**

- спортивная площадка
- спортивный городок (турник, скамья для пресса, рукоход, лабиринт)

##### **Спортивный инвентарь:**

- мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- гимнастические скамейки, шведские стенки,
- лыжи,
- гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат.