

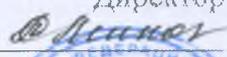
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Правдинский центр образования»

Рекомендовано  
к принятию  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От 30.08.2019 г.

Председатель  Г. Л. Микова

Секретарь  О. И. Микалина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор





Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Веселая физкультура»

Возраст обучающихся 7 – 10 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Составитель: Худякова М. В.  
учитель начальных классов

п. Правда

2019 год

## 1. Пояснительная записка

Нормативной основой программы дополнительного образования «Веселая физкультура» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения,
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации дополнительного образования обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

**Направленность программы** дополнительного образования «Веселая физкультура» - физкультурно-оздоровительная, **уровень освоения программы** – общекультурный.

Данная программа служит для организации дополнительного образования 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 «Веселая физкультура» 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, 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.

**Адресат программы.** Данная программа адресована учащимся 1-4 классов (7 - 10 лет).

**Сроки реализации образовательной программы** - 1 год (34 часа в год).

**Условия реализации программы**

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные 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. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Планируемые результаты реализации программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. В том числе:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

- Формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и азвития;
- 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.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные:

- 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:

- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- 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; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «А, ну - ка, парни»; «Вятская лыжня»; «День здоровья».

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) 4 часа</b>					
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».	1	10 мин	35 мин	Беседа наблюдение
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».	1	10 мин	35 мин	
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и	1	10 мин	35 мин	наблюдение

	Щуки», «Гуси-лебеди».				
<b>Игры с мячом 6 часов</b>					
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».	1	10 мин	35 мин	Беседа наблюдение
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал, садись», «Перестрелка».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
<b>Игра с прыжками (скакалки) 4 часа</b>					
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Петушинные бои». Игра «Кенгуру».	1	10 мин	35 мин	Беседа наблюдение
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
15.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки. 3 часа</b>					
16.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра	1	10 мин	35 мин	Беседа наблюдение

	«Кто быстрее встанет в круг».				
7.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает - не летает». Игра «Копна - тропинка - кочки». Игра «Язычок».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
<b>Народные игры. 6 часов</b>					
19.	Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин - бан-ба».	1	10 мин	35 мин	Беседа наблюдение
20.	Разучивание народных игр. Игра «Калин - бан-ба».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
21.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
22.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
23.	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
24.	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
<b>Зимние забавы. 5 часов.</b>					
25.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров»	1	10 мин	35 мин	беседа наблюдение
26.	Игра «Гонки снежных комов».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
27.	Игра «Гонки санок».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
28.	Игра «Слаломисты».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
29.	Игра «Черепахи».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
<b>Эстафеты. 5 часов</b>					
30.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	1	10 мин	35 мин	Беседа наблюдение
31.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	10 мин	35 мин	наблюдение
32.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	10 мин	35 мин	наблюдение
33.	Эстафета «вызов номеров».	1	10 мин	35 мин	наблюдение
34.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1	10 мин	35 мин	наблюдение

### 3. Содержание программы

#### 1. Игры с бегом

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

• Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракетки», «Краски», «Белые медведи».
- Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».
- Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси-лебеди».

## II. Игры с мячом

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал садись», «Перестрелка».

## III. Игра с прыжками

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

## IV. Игры малой подвижности

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает - не летает». Игра «Копна - тропинка - кочки». Игра «Язычок».

## V. Народные игры

*Теория.* Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калина - бан-ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

## VI. Зимние забавы

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».

- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

## VII. Эстафеты

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговые эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета «вызов номеров».
- 

## 4. Методическое обеспечение программы

Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные - рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные - показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические - апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Основыполагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип сочетания игрового и учебного видов деятельности
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от

родных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, админтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### 5. Список литературы

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 2005
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе», -М.: Изд. Дом МСП, 2008
3. Дракина И. К., С. Горбунова «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» - Омск, 2005
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008
5. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». - М.: ТЦ Сфера, 2003
6. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 2009
7. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: «Первое сентября», 2005
8. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. - М.: ВЯКО, 2005
9. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» - Волгоград: Учитель, 2010
10. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» - Волгоград: Учитель, 2004
11. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» - Р-Д. Феникс, 2006
12. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» - Великий Новгород: «Визит», 2000