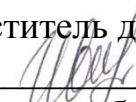
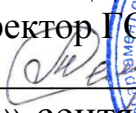


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Т.А.Иванова
«01» сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «АШН № 9»
 Т.Н.Демидова
«01» сентября 2017 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ «СПОРТЛАНДИЯ»

на 2017-2018 учебный год

Составила:
Семенова Н.А., воспитатель первой
категории

1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортландия» направлена на:

- реализацию воспитательного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью, (спортивная пришкольная площадка)

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель программы:

- формирование у учащихся начальных классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- согласования движений, ориентирования в пространстве ;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,

- содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2 Общая характеристика программы

Программа основывается на *принципах:*

коллективности. Применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа;

поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности процесса формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Основная идея примерной программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом — на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится вокруг доступных и довольно синтетических видов спортивных занятий.

В данной программе использованы следующие методы и формы воспитания и обучения:

1) знания о физической культуре:

- Групповые и игровые формы работы.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;

2) физические упражнения:

- Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Игровые формы работы;

3) групповые и индивидуальные формы работы.

- Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Программа состоит из одного модуля общим объемом 33 часа. Преподавание программы «Спортландия» проводится во второй половине дня. Занятия проходят в форме игр, практических занятий в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Сроки реализации: 1 год

3 Требования к подготовке обучающихся.

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- сформируется умение работать в коллективе.

4 Тематическое планирование

№	Тема .	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Строевые приёмы. ОФП. Подвижная игра "узнай по голосу"	1
2	Строевые приёмы. ОФП. изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	1
3	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижная игра "Али-баба"	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .Подвижная игра "удочка"	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижная игра "пятнашки"	1
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подв.игра "поймай мяч"	1
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места.Эстафеты.	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.Подв.игра "повтори, не ошибись".	1
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег Подвижная игра "два мороза"	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.	1
11	Строевые приёмы. ОФП. Подвижная игра "дотронься до...."	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижная игра "кот и воробушки"	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке .Подвижная игра"невод".	1
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине .Эстафеты.	1
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижная игра "вышибало"	1
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижная игра"пустое место"	1
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижная игра "отгадай чей голосок"	1
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подвижная игра	1

	"лохматый пёс"	
19	Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах . Подвижные игры.	1
20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах . Подвижная игра "подпрыгни и подуй на шарик"	1
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах . Подвижная игра "море волнуется"	1
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижная игра "ручей"	1
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижная игра "вызов номеров"	1
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижная игра "Шишки, жёлуди, орехи"	1
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты	1
27	Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижная игра "Сказка про сороку"	1
28	Строевые приёмы. прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижная игра "часы".	1
29	Поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
30	Наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафеты.	1
31	Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. эстафеты.	1
32	Строевые приёмы. отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Эстафеты.	1
33	Заключительный урок. Подвижные игры по желанию детей.	1

5 Материально-техническое обеспечение.

1. Мячи
2. Скакалки
3. Обручи,
4. Секундомер
5. Кегли
6. Флажки

Литература.

1. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1995 г;
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
4. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии под редакцией Л. В. Шапковой, 2005 г.