

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
кружка «Подвижные игры»
(срок реализации 4 года, возраст детей 7-12 лет)**

Автор-составитель:
Ерастов Александр Владимирович
учитель физкультуры.

с. Зиняки

2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

кружка «Подвижные Игры»
(срок реализации 4 года, возраст детей 7-12 лет)

Автор-составитель:
Ерастов Александр Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Зиняки
2019 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» (1-4 классы) разработана на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования
3. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России»,
4. Учебного плана Школы на 2019-2020 учебный год.
5. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, основного общего, среднего общего образования (утверждены приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014г №253, с изменениями от 08.06.2015 №576);
6. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
7. Приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана на 101 час для обучающихся 1- 4 классов:

- 1 класс – 33 часа по 1 часу в неделю;
- 2-4 классы – 34 часа по 1 часу в неделю.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Задачи:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни.
4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.
5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.
6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т. е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Использование программы будет способствовать профессиональному общению учителей, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, и, тем самым, повышать не только педагогический уровень учителей, но и создавать условия, чтобы сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, повысить интерес к занятиям, формирующим творческую активность и самостоятельность.

Мониторинг результатов внедрения программы, проведенный среди обучающихся, показал значительный рост интереса к физической культуре.

Ценностные ориентиры содержания курса «Спортивные игры» (1-4 классы)

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Условием приема для обучения в группы (внеурочная деятельность) является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием. Отличительная особенность такой программы физического развития обучающихся от других аналогичных заключается в том, что обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия в спортивном зале. Теоретический материал излагается в форме бесед. Основное время уделяется практическим занятиям.

Количество часов: 1 класс – 33 часа в год; 2- 4 классы по 34 часов в год – 1 час в неделю. Всего курс – 135 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (1-4 классы)

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</p> <p>Формировать представление об этических идеалах и ценностях;</p> <p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</p> <p>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</p> <p>демонстрировать уровень физической подготовленности</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>Знать различные виды игр;</p> <p>Выполнять правила игры.</p>

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Определять уровень</p>	<p>Управлять своими эмоциями;</p>	<p>Выполнять комплексы</p>

<p>развития физических качеств;</p> <p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</p> <p>Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</p> <p>Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p>	<p>физических упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</p> <p>Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>
---	--	--

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Определять уровень развития физических качеств;</p> <p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</p> <p>Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>Управлять своими эмоциями;</p> <p>Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</p> <p>Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p>	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</p> <p>Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>Готовность к преодолению трудностей;</p> <p>Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</p> <p>Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</p>	<p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</p> <p>Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</p>	<p>Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</p> <p>играть по упрощенным правилам спортивные игры;</p> <p>Самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</p>

1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

2. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах

города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром и т.д.)

3.Повышения индекса здоровья класса.

4.Повышение уровня развития и пополнение знаний о физической культуре.

Оздоровительно-развивающие:

- улучшение функционального состояние организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям спортом;
- организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к систематическим физкультурным занятиям;

Воспитательные:

- приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни;
- формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;
- приобщение родителей к активной совместной деятельности для формирования здорового образа жизни.

Обучающие:

- освоение комплекса оздоровительной физической культуры, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
- развитие и совершенствование двигательных функций;
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол и т.д.)
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма и др.

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии;
- освоение знаний о физической культуре (ее история)

III.Содержание курсов «Спортивные игры» (1-4 классы) с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 11 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору детей- 10 занятий

Цель: развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

2.3. 4 класс (34 часов)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 9 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 10 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 9 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 6 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия в спортивном зале и на природе.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Спортивные игры” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции,

ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Личностными результатами

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- 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.

Методическое обеспечение

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические корригирующие физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные); оздоровительный бег; аэробные упражнения; игры. Для ее выполнения необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками, гимнастическими матами, гимнастической стенкой, спортивный инвентарь на каждого ребенка:

- скакалки
- гимнастические обручи
- резиновые мячи
- волейбольные и футбольные мячи
- набивные мячи (по 1-3 кг),
- ракетки для бадминтона, воланы
- степ-платформы
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

IV. Тематическое планирование курсов внеурочной деятельности «Спортивные игры» (1-4 классы)

№ п/п	Разделы	1 класс		2 класс		4 класс		3 класс	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	1	11						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств		9						
3	Игры с элементами легкой атлетики				9		9		9
4	Игры с элементами ритмической гимнастики				10		10		10
5	Игры с элементами подвижных игр				9		9		9
6	Игры по выбору детей		10		6		6		6
	Всего часов	33		34		34		34	

Методические рекомендации

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой и температурой используемого помещения и воздуха. Не менее серьезное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличиваются газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело или обливаться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами. Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с

продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень трудности применяемых игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать плавно и постепенно. В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

Пронумеровано
протоколов

Директор МБОУ
«Синьковская ОШ»
Е.Н. Фурманцева

