

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеуринская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 О.Н. Тарасенко

«31» августа 2023г.



«Утверждаю»

Директор школы

Приказ № 55/16

«31» августа 2023

/С.В. Кудрявцева/

Программа дополнительного образования

«Спортивные и подвижные игры»

Возраст детей: 6-11 лет.

Срок реализации: 2023-2025г.

Автор программы:

Тиманов Алексей Михайлович

С.Верхняя Уря

2023г.

Пояснительная записка

Содержание программы «Спортивные и подвижные игры» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. 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.

Практическая значимость программы «Спортивные и подвижные игры» 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.

Программа «Спортивные и подвижные игры», представляет собой комплекс упражнений, игр развивающей и оздоровительной направленности, рассчитана на стартовый уровень освоения, предназначена для учащихся 1 – 4 классов в объеме 68 часов за 2 года обучения.

Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа 45 минут. Программа предусматривает занятия для детей с ОВЗ, время занятий ограничено до 35 мин. Данная программа рассчитана на два года обучения учащихся.

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Ведущей **формой организации** обучения является **групповая и индивидуально-групповая**. Теоретические, практические, комбинированные – занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает:

-**теоретическую часть**: объяснение нового материала, информация познавательного характера, инструктаж по технике безопасности, просмотр иллюстраций.

-**практическое выполнение заданий**: занятия оздоровительной направленности, выполнение физических упражнений, подвижных игр, праздники, эстафеты, соревнования.

Виды деятельности

- Игровая;
- Познавательная;
- Прогнозирование результата;
 - Анализ проблемных ситуаций;
- Спортивно – оздоровительная

Цель программы:

- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества;
- формировать у учащихся основ здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе;
- формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, и соревновательной деятельности;
- освоение теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие природных задатков и способностей детей;
- воспитание доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
- воспитание внимания, культуры поведения.

Содержание программы

Представлено основными блоками, позволяющими проследить технологию построения занятий в 1- 4 классе. По структуре тематическое планирование в 1, 2, 3, 4 классах одинаковое, календарно – тематическое планирование в каждой возрастной группе индивидуальное: темы занятий и игры подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся и индивидуальных качеств каждого ребенка. Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 2 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками – соревнованиями между командами разных возрастных групп.

1.1. Физическое воспитание и древняя культура.

История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью.

1.2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Что такое физическое развитие. Утренняя гимнастика. Для чего нужна утренняя гимнастика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

1.3. Общеразвивающие физические упражнения.

Проведение занятий с использованием физических упражнений (физические упражнения на развитие гибкости, физические упражнения на развитие координации,

физические упражнения на развитие силы, физические упражнения на развитие выносливости, физические упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения.)

2. Подвижные игры

2.1. Основные сведения о подвижных играх.

Разновидности подвижных игр. Правила игр. Понятия честности и порядочности поведения в игре. Применение считалок в играх.

2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания.

Физические качества человека. Способы совершенствования физических качеств. Подвижная игра как начальный этап развития физических качеств.

2.3. Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.

Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами баскетбола, игры с элементами футбола с мячом).

2.4. Подвижные игры для развития основных физических качеств. Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

2.5. Игры народов мира.

Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры. («Бой петухов», «Шишки, желуди, орехи», «Журавли – журавли»)

2.6. Игры – эстафеты.

Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафет).

2.7. Дворовые подвижные игры.

Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

3. Спортивные соревнования

Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

3.1. Соревнования как средство формирования коллективных отношений.

Команда как одно целое. Взаимодействие в команде. Девиз и речёвки команды. Талисман команды. Общие правила проведения соревнований.

3.2. Развитие тактических способностей в соревнованиях.

Тактические приёмы в простых подвижных играх. Применение тактических приёмов.

3.3. Соревнования по спортивным и подвижным играм.

Проведение командных соревнований по спортивным играм. Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

3.4. Зачетные соревнования, игры и эстафеты.

Проведение зачетных соревнований и эстафет. Самостоятельное проведение элементарных подвижных игр.

Планируемые результаты освоения курса

Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

- Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
- Снижение заболеваемости школьников.
- Снижение психоэмоциональных расстройств.
- Повышение уровня физической подготовки школьников.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Снижение последствий умственной нагрузки.
- Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования данная программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивные и подвижные игры» являются:

регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата и его оценка;

определение общей цели и путей её достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные УУД

ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации, значении физической культуры для трудовой деятельности.

Коммуникативные УУД

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Содержание темы	Количество учебных часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура. Правила ТБ	1	05.09	
2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры. Правила ТБ	1	07.09	
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	12.09	
4	Общезначительная подготовка (развитие основных двигательных качеств).	6	14.09 19.09 21.9 26.09 28.09 03.10,	
5	Современные подвижные игры.	5	05.10, 10.10. 12.10 17.10 19.10.	
6	Подвижные игры в системе физического воспитания.	8	24.10 26.10. 07.11 09.11 14.11 16.11 21.11 23.11	
7	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	8	28.11. 30.11. 05.12 07.12 12.12 14.12. 19.12 21.12	
8	Профилактика травматизма. Правила ТБ	1	26.12	
9	Подвижные игры для развития основных физических качеств	8	28.12 09.01 11.01 16.01. 18.01 23.01. 25.01 30.01	
10	Игры народов мира	8	01.02 06.02 08.02 13.02. 15.02. 20.02 22.02	

			27.02	
11	Соревнования как средство формирования коллективных отношений	8	29.02 05.03 07.03 12.03 14.03 19.03 21.03 02.04	
12	Соревнования по спортивным и подвижным играм	8	04.04 09.04 11.04 16.04 18.04 23.04 25.04 30.04	
13	Зачетные соревнования и эстафеты	5	02.05. 07.05 14.05. 16.05. 21.05	
	ИТОГО 68ЧАСОВ			

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Содержание темы	Количество учебных часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Физическая культура человека и общества	4	03.09 05.09 10.09 12.09	
2	Общеразвивающие физические упражнения	4	17.09 19.09 24.09 26.09	
3	Подвижные игры в системе физического воспитания. Правила Т.Б	6	01.10 03.10 08.10 10.10 15.10 17.10	
4	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.	8	22.10 24.10 29.10 31.10 05.11 07.11 12.11 14.11	
5	Подвижные игры для развития основных физических качеств.	8	19.11 21.11 26.11 28.11	

			03.12 05.12 10.12 12.12	
6	Игры народов мира	6	17.12 19.12 24.12 26.12 09.01 14.01	
7	Дворовые подвижные игры	8	16.01 21.01 23.01 28.01 30.01 04.02 06.02 11.02	
8	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	6	13.02 18.02 20.02 25.02 27.02 04.03	
9	Развитие тактических способностей в соревнованиях.	6	06.03 11.03 13.03 18.03 20.03 01.04	
10	Соревнования по спортивным и подвижным играм.	6	03.04 08.04 10.04 15.04 17.04 22.04	
11	Зачетные соревнования и эстафеты	6	24.04 29.04 06.05 08.05 13.05 15.05	

Условия реализации программы

Особенности организации учебного процесса

Материал каждого занятия рассчитан на 40 - 45 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки.

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. Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Формы аттестации:

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей предварительного:** проводится тестирование физических данных учащихся;

текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

итогового: результативность обучения по итогам второго года обучения, определяется умением играть и проводить подвижные игры, принимать участие в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать качественные личностные изменения каждого ребенка:

- Мотивацию к образовательной деятельности.
- Самооценку учащегося.
- Отношения в коллективе.
- Уровень физической активности.
- Организаторские способности учащихся.
- Сформированность культурно – гигиенических навыков и др.

Список использованной литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г.Яковлев. - М.: ФиС, 1989.- 216 с. 2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. - М.: ФиС, 1980.-217с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 1960.-63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 1991.- 73с.
5. Гусак Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак.- М.: ФиС, 1965.- 98с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1971.- 92с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1987.-132с.
8. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.
9. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 1984.- 94с.
10. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990.- 188 с.
11. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 1967.- 73 с.

