

Ардатовский муниципальный район
Муниципальное образовательное учреждение
«Ардатовская средняя школа №1»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №14 от 24.08. 2017г

Утверждена
приказом директора школы
№206 от 1. 09. 2017г

Дополнительная общеобразовательная программа

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся -8-9 лет.

Срок реализации программы- 1 год.

Автор программы – Е.С. Денисов, учитель физкультуры, 1 кв.категория

р.п. Ардатов
2017г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка -3 стр.
2. Учебно-тематический план-10стр.
3. Содержание -10стр.
4. Методическое обеспечение -11 стр.
5. Список литературы-11 стр.

Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивные игры» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе». Эта программа адаптирована для детей 8-9 лет.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

При организации занятий будут учитываться возрастные особенности учащихся и обеспечиваться баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения будет отличаться от урочной системы обучения.

Направленность дополнительной программы

Физкультурно-спортивная направленность.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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 дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Новизна программы

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Актуальность программы: Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм

Педагогическая целесообразность

Программа носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие воспитанников. Программа «Спортивные игры» включает в себя изучение и овладение оздоровительными приемами, направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель данного курса – способствовать

воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширению его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:
приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
повышение физической и умственной работоспособности школьника;
формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы « подвижные и спортивные игры – как средство формирования у детей основ здорового образа жизни ». Целью данной программы является обучение детей играм с мячом. Игровые, технологии, протекающие в специально организованных условиях по определенным правилам, разворачиваясь на деятельностной основе путями и средствами, адекватными возрасту учащихся, постепенно разовьют и учебную деятельность, которые помогут сохранить высокую работоспособность, исключить переутомление детей

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы.

Возраст детей

Данная программа ориентирована на детей 8-9 лет

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Реализация программы очень важна для определения сферы увлечений детей 8 - 9 лет. Среди интересов выделяются склонности к какой-то определенной области

познания спортивной деятельности и готовность отдать время любимому занятию учащимся общеобразовательной школы.

Сроки реализации образовательной программы 1 год (36 часов, 1 час в неделю).

Формы и режим занятий 45 минут – 1 ч. в неделю

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 определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

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 и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Ожидаемые результаты применения программы направлены:

на формирование первичных общеучебных умений и навыков у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение,

функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

введение детей в предметную область физической культуры. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

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

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;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты :

1. 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.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Учебный план

№ П/П	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	4	1	3
2.	Игры с бегом на скорость	5	1	4
2.1	Игры с прыжками в высоту с места	5	1	4
2.2	Игры с метанием на дальность	4	1	3
2.3	Эстафеты с лазанием и перелезанием	5	0	5
2.4	Игры с различными предметами: с мячами, гимнастическими снарядами	7	1	6
3.	Игры на улице	6	1	5
3.2	Итого:	36	6	30

Содержание программы

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

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение”, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Материально- техническое обеспечение программы:

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 5 теннисных мячей;
- 5 гимнастических обручей;
- 10 гимнастических палок;
- 1 мячей – прыгунок;
- 6 мячей для минибаскетб
- 10 скакалок;
- 10 флажков
- 10 баскетбольных мячей
- 6 волейбольных мячей
- 3 футбольных мяча

Список литературы.

1 .Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.

2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, М.: Просвещение, 2011 г.

3. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). Москва «Просвещение»

4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

5. Игры для детей . В.Яковлев