

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
начальная общеобразовательная школа №5
городского округа Среднеуральск

Согласована
методическим объединением

протокол № 5 от 24.08.2018 года

Утверждаю:
директор МАОУ-НОШ №5
Рон Н.В.



29.08.2018 года

Приказ № 01-09-54 -01

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 5 от 29.08.2018 года

Дополнительная общеразвивающая программа
направленность – физкультурно-спортивная

«Спортивные и подвижные игры»

(наименование предмета, курса)

Возраст детей -7-12 лет

(возраст)

1 год обучения

Составители:

Вещева Е.В., Федотов И.В., Бочаров Е.В., педагоги дополнительного образования

г. Среднеуральск
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной базой дополнительной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения –начальной общеобразовательной школы №5 городского округа Среднеуральск;

-Положение о дополнительном образовании в МАОУ-НОШ№5, утвержденное приказом № от 01-09-01-05 от 17.01.2014 года.

Программа «Спортивные и подвижные игры» рассчитана на один учебный год, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 7 – 12 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- проявлять потребность в познании мира и самого себя;
- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проводить оценку красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами;

Предметные:

- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания. основными правилами личной гигиены.
- формирование правильной осанки;
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;

- развитие гибкости и выносливости.
- воспитание чувства ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- приобщение учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.
- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

2. Игры малой интенсивности

Теория: экскурс в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика: Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Воробы и вороны»

3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, 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 «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

4. Игры без разделения на команды

Теория: команда, цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

Практика: игры без разделения на команды: «Салки», «Третий лишний», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Перестрелка».

5. Спортивные игры по упрощенным правилам

Теория: скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Практика: пионербол, бадминтон, баскетбол, мини-футбол: правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации,

Формы организации: спартакиады, спортивные праздники, презентации, соревнования (школьные, городские).

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (38 часов)

№	Название темы	Дата проведения
1.	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	
2.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Великаны-гномы».	
3.	Прыжки на месте. Игра «Море волнуется раз».	
4.	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	
5.	Развитие выносливости.	
6.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Снайперы».	
7.	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	
8.	Игра «Воробьи и вороны».	
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом.	
10.	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
11.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	
12.	Подвижная игра «Третий лишний».	
13.	Развитие силовых способностей.	
14.	Развитие гибкости. Эстафета «Челнок»	
15.	Лазание по гимнастической стенке.	
16.	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	
17.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Чай-чай»	
18.	Ловля мяча на месте.	
19.	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка";	
20.	Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча в щит.	
21.	Ловля мяча на месте. Эстафета «Перебежки»	
22.	Бросок мяча в корзину.	
23.	Эстафеты с элементами баскетбола;	
24.	Спортивные конкурсы с элементами баскетбола;	
25.	Развитие координационных способностей.	
26.	Тестирование координационных способностей.	
27.	Подвижная игра «Угадай-догони»	
28.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Стрелок».	
29.	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	
30.	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
31.	Подача волана.	
32.	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	
33.	Остановка мяча.	
34.	Ведение мяча.	
35.	Спортивные конкурсы с элементами футбола	
36.	Удары по воротам.	
37.	Турнир по мини-футболу.	

38.	Турнир по мини-футболу.	
-----	-------------------------	--