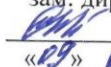


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Углинская средняя общеобразовательная школа»
Верхнехавского муниципального района
Воронежской области

Согласовано
зам. директора по ВР
 И.А.Селезнева
«09» 07 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Спортивные игры»**

Направление: физкультурно-спортивное
Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель
Лаврентьев Н.Н.
учитель
физической культуры

2021 – 2022 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс. По своему виду является общеразвивающей в области физической подготовки детей.

Реализация данной программы по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей 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 т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов 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. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

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 к более высокой ступени развития.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» – развивать физические качества учащихся младших классов и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Образовательные:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа рассчитана на 36 часов, 1 час в неделю (2 подгруппы). Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

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», орудия 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).

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
3	Подвижные игры	15
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	6
6	Всего часов	36

Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки.

В результате освоения программного материала ученики должны:

Знать:

- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Навыки, которыми должны обладать ученики:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	УУД
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи				
1 04.09 06.09	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья	<i>Определять кратко характеризовать физическую культуру. Определять</i>
2 11.09 13.09	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти	<i>предупреждать травматизм в время занятий физическими упражнениями</i>
3 18.09 20.09	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти	<i>Иметь представление истории спортивных соревнований</i>
4 25.09 27.09	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи	<i>сказывать по истории физической культуры. Выполнять рестроение шеренги в д</i>
5 02.10 04.10	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти	<i>Знать историю возникновения Олимпийск</i>
6 09.10 11.10	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи	
Народные игры				
7 16.10 18.10	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания	<i>Выполнять в разном темпе. Понимать и раскрывать физическую культуру с</i>
8	Русские народные игры: «Зайка»,	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового	развитие ловкости, быстроты, внимания ;	<i>и военной культуры с</i>

23.10 25.10	«Прыгание с перевязанными ногами»	пространства. Проведение игры.		деятельности человека. <i>Уметь</i>
9 30.10 01.11	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты	перестраивать одну колонну в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
10 13.11 15.11	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	
11 20.11 22.11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	
12 27.11 29.11	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	
Подвижные игры				
13 04.12 06.12	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.	<i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14 11.12 13.12	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания	<i>Различать</i> виды спорта, включать их в программу. Олимпийские игры
15 18.12 20.12	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i>
16 25.12 27.12	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений	качества быстрой координации при выполнении упражнений. <i>Точность</i>

17 10.01	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;	<i>Взаимодейс</i> в парах при выполнении технически действий в ных играх.
18 15.01 17.01	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств	<i>Различать</i> спорта, вкл в программ Олимпийск <i>Принимать</i> адекватные в условиях дея <i>Проявля</i> качества бы координаци
19 22.01 24.01	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки	выполнении ражнений.т
20 29.01 31.01	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств	<i>Взаимодейс</i> в парах при выполнении технически действий в ных играх.
21 05.02 07.02	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений	<i>Различать</i> спорта, вкл в программ Олимпийск <i>Принимать</i> адекватные в условиях дея <i>Проявля</i> качества бы координаци выполнении ражнений.т
22 12.02 14.02	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств	<i>Взаимодейс</i> в парах при выполнении технически действий в ных играх.
23 19.02 21.02	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений	<i>Различать</i> спорта, вкл в программ Олимпийск <i>Принимать</i> адекватные в условиях дея <i>Проявля</i> качества бы координаци выполнении ражнений.т
24 26.02 28.02	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости	<i>Взаимодейс</i> в парах при выполнении технически действий в ных играх.
25 05.03 07.03	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости	<i>Различать</i> спорта, вкл в программ Олимпийск <i>Принимать</i> адекватные в условиях дея <i>Проявля</i> качества бы координаци выполнении ражнений.т
26	Игра «Салки с	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты,	

12.03	мячом».		внимания	
14.03				
27	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений	
19.03				
21.03				
Спортивные игры				
28	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств	<i>Соблюдать</i> техники безопасности
29	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	выполнении упражнений <i>Взаимодейс</i>
30	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	в парах и гр подвижных
Спортивные праздники				
31	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости	<i>Иметь</i> представле видах спорт
32	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости	включённым программу Олимпийск
33	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	<i>Излагать</i> п условия пр игры.
34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	<i>Иметь</i> представле влиянии за физической
35, 36	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств	культурой н воспитание характера ч

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

2. Стенка гимнастическая.
 3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
 4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
 5. Палка гимнастическая.
 6. Скакалка детская.
 7. Мат гимнастический.
 8. Кегли.
 9. Обруч пластиковый детский.
 10. Планка для прыжков в высоту.
 11. Стойка для прыжков в высоту.
 12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
 13. Рулетка измерительная.
 14. Щит баскетбольный тренировочный.
 15. Сетка для переноса и хранения мячей.
 16. Волейбольная сетка универсальная.
 17. Сетка волейбольная.
 18. Аптечка.
 19. Мяч малый (теннисный).
 20. Гранаты для метания (500г,700г).
- Пришкольный стадион (площадка):
1. Игровое поле для мини-футбола.
 2. Площадка игровая баскетбольная.
 3. Площадка игровая волейбольная.
 4. Гимнастическая площадка.
 5. Полоса препятствия.

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Анкетирование школьников по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП
2. Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности
3. Входные и итоговые проверочные работы (ФГОС контрольно-измерительные материалы физическая культура 1-4 класс стр. 7-21)

1.1 Анкета для учащихся

класс/ кол-во	нравятся ли тебе занятия по ОФП		как изменилось твоё здоровье в введения занятий по ОФП			как ты относишься к занятиям на улице	
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не измен.	Полож.	Отриц.

2. Тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) в начале и конце года

Уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	8	100	125-145	165-175	100	125-140	155
			9	120	130-150	185	120	135-150	160
4	Выносливость	1 километр, мин.	8	6,0	5,30	5,10	7,10	6,40	6,10
			9	5,50	5,20	5,0	7,0	6,30	6,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во раз	8	1	2-3	4			
			9	1	2-3	5			
		Подтягивание На низкой перекладине (девочки)	8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.