

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
отдельных предметов имени Княжны Ольги Николаевны Романовой.
г. Нового Оскола, Белгородской области»

Утверждаю :
Директор МБОУ «СОШ №1 с УИОП
имени Княжны Ольги Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол Белгородской области
И.И. Дудникова
от «30» августа 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

**Подвижные игры
«Поиграй со мной»**
(4 года обучения)
для обучающихся 3-4 классов
возраст 8-10 лет

Учитель:
Жеребненко А.В.

г. Новый Оскол 2021 г.

Программа дополнительного образования: Подвижные игры «Поиграй со мной».

Направление: Физкультурно-спортивное.

Тип: Модифицированная.

Автор программы: Программа составлена на основе авторской программы: Подвижные игры «Поиграй со мной!». Рузмикина Т.Н. «Головчинская СОШ с УИОП» Грайворонского района. 2010г.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «30» августа 2021 г., протокол № 1

Председатель  И.И. Дудникова



Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа Подвижные игры «Поиграй со мной!» предназначена для учащихся начальных классов в возрасте от 6 до 10 лет, 1 час в неделю, количество часов составляет 78 часов в 3 классе, и 76 часов в 4 классе. И предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов,

В.К.Науменко, М.Я. Набатникова). Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;
привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки от 6 до 10 лет.

| |
|----------------------------------|
| <i>Этап начальной подготовки</i> |
|----------------------------------|

| |
|----------------------------|
| 1 год обучения – 6-7 лет; |
| 2 год обучения – 7-8 лет; |
| 3 год обучения – 8-9 лет; |
| 4 год обучения – 9-10 лет; |

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

| | |
|-------------------|----------------------|
| <i>Дни недели</i> | <i>Время</i> |
| <i>Четверг</i> | <i>13.45 – 15.25</i> |
| <i>Пятница</i> | <i>12.40- 14.30</i> |
| | |

Режим занятий в группах

| Год обучения | Оптимальный возраст, лет | Число учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю |
|----------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 год обучения | 6-7 лет | 21 чел. | 1 час |
| 2 год обучения | 7-8 лет | 15 чел. | 1 час |
| 3 год обучения | 8-9 лет | 20 чел. | 1 час |

| | | | |
|------------------|----------|---------|-------|
| 4год обучения | 9-10 лет | 28 чел. | 1 час |
|------------------|----------|---------|-------|

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый результат:

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся должны **знать:**

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Уметь:

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *I года обучения*

учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

Уметь:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *II года обучения*

учащиеся должны

Знать:

- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *III года обучения*

учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания *IV годов обучения* учащиеся должны

Знать:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Первый год обучения

| № пп | Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | В том числе |
|---------|---------------------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Теория |
| | Вводное занятие | 1 | 1 |
| | Техника безопасности | 3 | 3 |
| | Беседы | 3 | 3 |
| | Игры | 28 | - |
| | Всего часов: | 35 | 7 |

Второй год обучения

| № пп | Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | В том числе |
|---------|---------------------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Теория |
| | Вводное занятие | 1 | 1 |
| | Техника безопасности | 3 | 3 |
| | Беседы | 3 | 3 |
| | Игры | 28 | - |
| | Всего часов: | 35 | 7 |

Третий год обучения

| № пп | Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | В том числе |
|---------|---------------------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Теория |
| | Вводное занятие | 1 | 1 |
| | Техника безопасности | 3 | 3 |
| | Беседы | 3 | 3 |
| | Игры | 71 | - |
| | Всего часов: | 78 | 7 |

Четвертый год обучения

| № пп | Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | В том числе |
|---------|---------------------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Теория |
| | Вводное занятие | 1 | 1 |
| | Техника безопасности | 3 | 3 |
| | Беседы | 3 | 3 |
| | Игры | 69 | - |
| | Всего часов: | 76 | 7 |