Согласовано Утверждаю:

с педагогическим советом Директор: Е.И. Дмитриева

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_2018г.

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

Первомайский Дом детского творчества

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Спортивные игры»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Программа рассчитана для детей 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог ДО:   
Кузнецова О.Г.

п. Пречистое

2018-2019 учебный год

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3

2. Учебно-тематический план 6

3. Содержание 7

4. Материально-методичекое обеспечение 9

5. Список информационных источников 9

6. Календарно-учебный график 10

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана на основе:

ФГОС начального общего образования, дополнительного образования, методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы 2017 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.

Программа «Спортивные игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.** Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность программы:** Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. лучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Занятия по дополнительной образовательной программе «Спортивные игры» позволит учащимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в различных видах спорта.

**Новизна:** Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

**Значимость:** Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Полезность:**Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

**Цели программы:**

* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;
* Освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Формирование интереса к народному творчеству.
* Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

* + Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
  + Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
  + Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* + Воспитание чувства коллективизма;
  + Формирование установки на здоровый образ жизни;
  + Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 года обучения, 68 часов в год, 2 часа в неделю.

**Образовательные технологии**

Технологии игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие, творческо-продуктивные, направленные на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, физическому росту и развитию.

**Результаты освоения курса «Спортивные игры»**

***Универсальными компетенциями*** учащихся являются:  
 - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

***Личностными результатами*** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

***Предметные результаты:***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса.

*В области познавательной культуры:*

* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
* формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности в полном объёме;
* способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
* способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации, пластики;
* освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса, грамотно пользоваться полученными понятиями;
* способностьчестно осуществлять судейство игр.

*В области физической культуры:*

* способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

**Ожидаемый результат реализации программы «Спортивные игры»:**

* + Укрепление здоровья;
  + Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
  + Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
  + Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
  + Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
  + Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
  + Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Способы проверки знаний и умений:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

* весёлые старты;
* спортивные эстафеты;
* фестиваль игр;
* спортивный праздник «Играй с нами»;
* «День здоровья».

**Мониторинг образовательных результатов**

**Критерии:**

***Образовательные:***

• Активность в обучении

• Навыки спортино-оздоровительной деятельности

***Воспитательные:***

*•* Культура поведения

• Общение в группе

***Творческие достижения отдельных учащихся:***

*•* Участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, праздниках.

**Отслеживание результатов по следующим параметрам:**

Начальный уровень - 1 балл;

Средний уровень - 2 балла;

Высокий уровень - 3 балла.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 8 | 2 | 6 |
| 2. | Игры с мячом. | 12 | 2 | 10 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 6 | - | 6 |
| 5. | Народные игры | 12 | 2 | 10 |
| 6. | Зимние забавы. | 10 | 2 | 8 |
| 7. | Эстафеты. | 12 | 2 | 10 |
|  | ИТОГО: | 68 | 12 | 56 |

**Содержание программы.**

1. **Игры с бегом (часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

Комплекс упражнений **4**ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

1. **Игры с мячом (12 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

1. **Игра с прыжками (8 часов).**

*Теория*. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

1. **Игры малой подвижности (6 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

1. **Народные игры (12 часов)**

*Теория*. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".**

1. **Зимние забавы (10 часов).**

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Гонки санок».

Игра «Слаломисты».

Игра «Черепахи».

**VΙΙ. Эстафеты (10 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Эстафета "вызов номеров".

**Приёмы и методы**

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.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.

**Список информационных источников**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

**Календарно-учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 2 | 2.10 |
|  | Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | 2 | 9.10 |
|  | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". | 2 | 16.10 |
|  | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". | 2 | 23.10 |
|  | История возникновения игр с мячом.  Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». "Перестрелка". | 2 | 30.10 |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 2 | 6.11 |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". | 2 | 13.11 |
|  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». | 2 | 20.11 |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка". | 2 | 27.11 |
|  | Игра «Подвижная цель», Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | 2 | 4.12 |
|  | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка». | 2 | 11.12 |
|  | Последовательность обучения. Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру". | 2 | 18.12 |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».  Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». | 2 | 26.12 |
|  | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Зеркало». | 2 | 15.01 |
|  | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 2 | 22.01 |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг». | 2 | 29.01 |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанк2и и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра "Язычок". | 2 | 5.02 |
|  | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 2 | 12.02 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 2 | 19.02 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 2 | 26.02 |
|  | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". | 2 | 5.03 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». | 2 | 12.03 |
|  | Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 2 | 19.03 |
|  | Зимние забавы. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. | 2 | 26.03 |
|  | Игра «Скатывание шаров». | 2 | 2.04 |
|  | Игра «Гонки снежных комов». | 2 | 9.04 |
|  | Игра «Гонки санок». | 2 | 16.04 |
|  | Игра «Слаломисты».  Игра «Черепахи». | 2 | 23.04 |
|  | Эстафеты.Знакомство с правилами проведения эстафет. | 2 | 30.04 |
|  | Беговая эстафета.  Игра «Поезд». | 2 | 7.05 |
|  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)  Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 2 | 14.05 |
|  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 2 | 21.05 |
|  | Эстафета "вызов номеров". Игра «Разведчики». | 2 |
|  | Профилактика детского травматизма.  Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Построение в шеренгу». | 2 | 28.05 |
|  | ИТОГО: | 66 |  |