

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
Начальных классов

Е.В.Денисова.
Приказ № от « » Августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Щавлева А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ
№1 г.Ртищево

Попова Н.А.
Приказ №-о от « » Августа
2023 г.

**Спортивно – оздоровительного направления
Спортивные игры**

**педагога муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №1 г. Ртищево Саратовской области»
Лысенко Романа Александровича
на 2023 – 2024 учебный год**

Рассмотрено на
Педагогическом совете,
Протокол №1 от .08.2023г.

Ртищево 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа (далее – программа) «Спортивные игры!» (подвижные игры).

Разработана на основе нормативных документов для программ дополнительного образования.

1. Федеральный закон №273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей.
3. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
4. Профессиональный стандарт специалиста в области воспитания

Предназначена для обучающихся начальных классов в возрасте 6 – 10 лет, по 1 часу в неделю 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 обучающихся 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 обучающихся 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, начинающееся 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 обучающихся предполагает определенное 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 избранном

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 обучающимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья обучающихся, 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 обучающихся; 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 обучения. При проведении занятий можно выделить два **направления**:

† **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

† **повышение двигательной подготовленности обучающихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для учащихся 1 класса.

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся этого возраста. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, происходящих в организме занимающихся, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

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

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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- 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

<p>Уровень образовательных результатов</p> <p>Вид внеучебной деятельности</p>	<p>Первый уровень: Приобретение школьником социальных знаний</p>	<p>Второй уровень: Формирование ценностного отношения к социальной реальности</p>	<p>Третий уровень: Получение опыта самостоятельного общественного действия</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Цели: 1)Создание условий для всестороннего развития ребёнка, развитию личностных качеств и социальных навыков в игровой форме. 2)Способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе-норм ведения здорового образа жизни, норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья</p>	<p>Занятия спортивного кружка, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.</p>		
	<p>Школьные спортивные турниры, дни Здоровья и оздоровительные акции Военно- спортивные эстафеты, Зарница</p>		
	<p>Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме Организация весёлых стартов и спортивных праздников для малышей детского сада и подготовительной группы Участие в спортивных соревнованиях, спартакиадах (район)</p>		

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, пионербол) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

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

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 волевую 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.

Тематическое планирование. Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Техника безопасности	1	-	1
2	Беседы	2	-	2
3	Игры	-	31	30
	Итого			34 ч.

Календарно-тематическое планирование занятий кружка «Спортивные игры».

№ п/п	Содержание и темы занятий	Кол-во часов		Дата	
		Теория	Практика	План	Факт
1	Техника безопасности при занятиях подвижными-спортивными играми. Игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	0,5	0,5		
2	Разучивание игр «Выше ноги», «Жмурки»	-	1		
3	Разучивание игр «У ребят порядок строгий», «Замок»	-	1		
4	Разучивание игр «Палочка-выручалочка», «Флюгер».	-	1		
5	Беседа «Личная гигиена». Игры «, Дыр,дыр», «Статуя».	0,5	0,5		
6	ПИ «Части тела», «Мышеловка»	-	1		
7	ПИ «Не ошибись», «Беги и собирай», «Стенка»	-	1		
8	ПИ «Берегись, Буратино», «Скованы-Закованы»	-	1		
9	ПИ «Крабы», «Гуси - лебеди», «Чехарда»	-	1		
10	ПИ «Зима - лето», «Кошки птички», «Осада замка»	-	1		
11	ПИ Веселые эстафеты с предметами	-	1		
12	ПИ «Ловишки», «Старт по вызову», «Тунель»	-	1		
13	ПИ «Ручейки и озеро» «Нельзя бежать,шагать быстро»	-	1		
14	Беседа «Твой организм». Игра «Кот проснулся»	0,5	0,5		
15	ПИ «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	-	1		
16	ПИ «Батлон», «Горелки».	-	1		
17	ПИ «Светофор», «Гуси – лебеди».	-	1		
18	ПИ «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	-	1		
19	ПИ «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	-	1		
20	ПИ «Волк во рву», «Десантники».	-	1		
21	Беседа «Закаливание организма». Игра «Кошки-мышки».	0,5	0,5		
22	Полоса препятствий.	-	1		
23	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	0,5	0,5		
24	Игры на свежем воздухе. «Зима - лето».	-	1		
25	ПИ «Сбей грушу», «День –ночь»	-	1		
26	ПИ Веселые эстафеты на свежем воздухе.	-	1		
27	ПИ «Биатлон», «Пустое место».	-	1		
28	ПИ «Двойные горелки», «Веселые старты»	-	1		
29	ПИ Веселые старты с баскетбольными мячами.	-	1		
30	ПИ «Зайцы, сторож и жучка». Сидячий мяч,	-	1		
31	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	-	1		
32	ПИ «Фантазеры», «Повтори наоборот»	-	1		
33	Беседа «Где можно и где нельзя играть».	0,5	0,5		
34	Игры по выбору учащихся				
	Итого	3 ч	31 ч		

Методическое обеспечение

Соотношение организованной и самостоятельной частей на занятиях кружка не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у обучающихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки).

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда обучающиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки. Вместе с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течение учебного года и незначительно снижаться в конце. В течение четверти

нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связано с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

Для успешного проведения внеурочных занятий необходимо использовать спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, канат (или заменяющую его прочную веревку), лыжи с палками, санки.

Используемая литература

1. «Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2018 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
2. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2017 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
3. «Любимые детские игры» - составитель Г.Н.Гришина, серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
4. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Москва, «Планета» Учение с увлечением.2013г.