

Муниципальное образовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»
Ломоносовского района Ленинградской области

Рассмотрено

Протокол педагогического совета
МОУ «Новосельская школа»
№ 2 от 01.09. 2021



Утверждаю
Л.Л. Карташова
01.09. 2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Тема программы

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель программы:

Черток Н.В.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.06.2005 № 53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 5 мая 2014 года);
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Правительства РФ от 23.11.2006 № 714 «О порядке утверждения норм современного русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка Российской Федерации, правил русской орфографии и пунктуации» (с изменениями от 19 декабря 2018 года № 1586);
- Распоряжение Правительства РФ от 09.04.2016 № 637-р «Об утверждении Концепции преподавания русского языка и литературы в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 03.06.2017 № 1155-р «Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ»;
- приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 20.12.2018 № 03-510 «Рекомендации по применению норм законодательства в части обеспечения возможности получения образования на родных языках из числа языков народов Российской Федерации, изучения государственных языков республик Российской Федерации, родных языков из числа языков народов Российской Федерации, в том числе русского как родного»;
- примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 // Ресурсы Примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://fgoswee.rg.ru/>;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- письмо Минобрнауки России от 11.03.2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС с ОВЗ»;
- приказ Министерства образования и науки Мурманской области, Комитета по культуре и искусству Мурманской области от 21.02.2018 № 265/45 «О реализации мероприятий по формированию коммуникативной компетентности обучающихся образовательных организаций и развитию инфраструктуры детского чтения в Мурманской области»;
- приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 23.03.2018 №489 «О мерах по исполнению решения коллегии Министерства образования и науки Мурманской области от 22.03.2018 № 1/1 «О мерах по формированию коммуникативной компетентности обучающихся образовательных организаций Мурманской области»;
- письмо Минобрнауки Мурманской области от 28.08.2018 № 17-02/8384-ИК «О родных языках и родной литературе»;
- приказ Минобрнауки Мурманской области от 23.03.2018 № 490 «О мерах по исполнению решения коллегии Министерства образования и науки Мурманской области от 22.03.2018 № 1/2 «Об обеспечении объективности оценивания образовательных результатов обучающихся общеобразовательных организаций Мурманской области»;
- методические рекомендации для педагогических работников по вопросам реализации единых подходов к формированию и оцениванию основных видов речевой деятельности на этапе начального общего и основного общего образования // Методические материалы «Соблюдение единых подходов к формированию и оцениванию основных видов речевой деятельности в начальной и основной школе». - М.: МИОН РФ, 2016. — URL: <http://цдб.улькo.рф/fo/UplOavb/ya-17Methodmaterialsplus.pdf>;
- Методическое письмо об организации образовательной деятельности на уровне начального общего образования в 2019-2020 учебном году, разработанное ГАУДИО МО «Институт развития образования» №1702/5242-ИК от 13.05 2019г.

Программа «Спортивные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. 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. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

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

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.

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.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Практическая значимость программы «Спортивные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровья, бережливости, сноровки психологического напряжения после уместной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средствами подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

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

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- 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.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1 классов (6 - 7 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 68 занятий: два занятия в неделю

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.
Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является группы детей.

групповая.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, переезд;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

1 класс:

- 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 качества личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- договариваться о последовательности действий во время занятия;
- учиться работать по определённому алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; (лидера исполнителя).

**Формы подведения итогов реализации программы.
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.
- Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:
- весёлые старты;
 - спортивные эстафеты;
 - фестиваль игр;
 - праздник «Игромания»;
 - спортивный праздник «Богатырские потешки»;
 - «День здоровья».

Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	1 ч.	11 ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	1 ч.	9 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	1 ч.	9 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазером и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	1 ч.	9 ч.
5.	Зимние забавы.	8 ч.	1 ч.	7 ч.
6.	Эстафеты.	8 ч.	1 ч.	7 ч.
7.	Народные игры	10 ч.	1 ч.	9 ч.
Итого:		68 ч.	7 ч.	61 ч.

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
2.	Комплексе ОРУ на месте. Комплексе ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	3
3.	Комплексе ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	2
4.	Комплексе ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2
5.	Комплексе ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2
6.	Комплексе ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2
7.	История возникновения игр с мячом.	2
8.	Совместное выполнение координации движений. Передачи мяча. Комплексе ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	3
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
13.	Комплексе ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	2
14.	Комплексе упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «У дочка». Игра «Лягушата и цапля».	3
15.	Комплексе ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	2
16.	Комплексе ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	2
17.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
18.	Комплексе специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	2
19.	Комплексе упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	3

20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	2
21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	2
22.	Закливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	2
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	2
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепашки».	3
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
27.	Беговая эстафета.	3
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	2
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Катин – бан -ба»	2
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	2
33.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	3
34.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	2

Содержание программы.

Игры с бегом (12 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Игры с мячом 10 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (10 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Улочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (10 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».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (8 часов).

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепашки».

Эстафеты (8 часов).

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

Практические занятия:

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (10 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