

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Чашино-Ильдиканская основная
общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №_1 от 31.08.2022

Утверждаю:
Директор МОУ Чашино-Ильдиканская ООШ
_____ Н.Н. Ушакова
Приказ № 44 от «31» 08.2022 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные и спортивные игры для младших школьников»**

руководитель: Аршинская Нина Викторовна

с. Чашино-Ильдикан

2022 год

Пояснительная записка

Программа «Подвижные и спортивные игры для младших школьников» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа является адаптированной а по уровню усвоения – общекультурной.

Актуальность программы. В младшем школьном возрасте (7 - 12 лет) формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям 7-12 лет восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Новизна программы. В данной программе впервые практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста (от 7 до 12 лет), он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-12 лет.

Набор в группы свободный для детей 1-2 групп здоровья.

Срок реализации программы: 2 года

Занятия проводятся: 1 год обучения 1 раза в неделю по 1 часу, всего 34 часа в год; 2 год обучения 1 раза в неделю по 1 часу, всего 34 часа в год.

Цели программы:

1. *приобретение ребёнком социального знания.* Овладение младшими школьниками основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2. *переживание ребёнком ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям.* Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3. *приобретение ребёнком опыта самостоятельного общественного действия.* Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

1) Первого года обучения:

первый уровень результатов (приобретение ребёнком социального знания)

1. Обучить общим умениям и навыкам подвижных игр.
2. Способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта.
3. Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

второй уровень результатов (переживание ребёнком ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям)

1. Развитие двигательных способностей и физических качеств.
2. Развитие познавательных и интеллектуальных процессов (ощущений восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).
3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

третий уровень результатов (приобретение ребёнком опыта самостоятельного общественного действия)

1. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.
2. Воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.

2) Второй год обучения:

уровень результатов (приобретение ребёнком социального знания)

1. Сформировать систему знаний умений и навыков по основам спортивных и подвижных игр.
2. Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
3. Обучить культурно-гигиеническим навыкам в отношении своего тела взаимодействия с окружающими, бытовых манипуляций.

второй уровень результатов (переживание ребёнком ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям)

1. Развитие двигательных способностей и физических качеств.
2. Развитие познавательных и интеллектуальных процессов (ощущений восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).
3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
4. Развитие биологических возможностей организма, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

третий уровень результатов (приобретение ребёнком опыта самостоятельного общественного действия)

1. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.
2. Воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.

Формы и методы проведения занятий:

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

Ожидаемые результаты.

После 1 года обучения дети будут иметь систему знаний и навыков в области подвижных и эстафет, получают знания о гигиене и здоровом образе жизни, станут более физически развиты и здоровы.

После 2 года обучения дети будут иметь систему знаний и навыков в области спортивных игр, освоят основы баскетбола, футбола, пионербола, и др. спортивных игр, станут более физически развиты и здоровы.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов и нормативов, соответствующих каждому году обучения.

Методическое обеспечение программы:

| № | Тема программы | Форма организаци и занятия | Методы и приемы | Дидактический материал, тех. оснащение | Форма подведения итогов |
|---|--|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| 1 | Теоретические занятия | Групповая | Объяснительно-иллюстративный | Спорт.зал, гимнастическая скамейка | опрос |
| 2 | Основные виды движений | Групповая | Репродуктивный, поточный и игровой метод занятий | Спорт.зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6 секций | Самостоятельная работа |
| 3 | Упражнения для развития физических качеств | Групповая, индивидуаль но-групповая | Репродуктивный, поточный и игровой метод занятий | Спорт. зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6, мячи набивные 1 кг. 8-15 шт., скакалки 10-15 шт., гимнастические обручи 5-8 шт., резиновые мячи 15 шт. | Самостоятельная работа |
| 4 | Дифференциальная двигательная деятельность | Групповая, индивидуаль но-групповая | Репродуктивный, поточный и игровой метод занятий | Спорт.зал, гимнастическ. маты 5-8 шт. гимнастич. скамейка, гимнастич. стенка 3-6, мячи набивные 1 кг. 8-15 шт., скакалки 10-15 шт., гимнастические обручи 5-8 шт., резиновые мячи 7 шт., баскетбольные мячи № 3 (3 шт.) | Самостоятельная работа |

| | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|--|--|--|
| 5 | Координационные способности | Групповая, индивидуальная-групповая | Репродуктивный, поточный и игровой метод занятий | Спорт.зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-4, мячи набивные 1 кг. 2-3шт., скакалки 10 шт., гимнастические обручи 5-8 шт., резиновые мячи 15 шт., баскетбольные мячи № 3 (3 шт.) | Самостоятельная работа |
| 6 | Профилактические упражнения для опорно-двигательного аппарата | Групповая, индивидуальная-групповая | Репродуктивный | Спорт. зал, гимнастические маты 2-3 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6, гимнастическая палка 10 шт. | Самостоятельная работа |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты с мячом | Групповая | Репродуктивный, игровой | Спорт.зал, фишки 6 шт., мячи набивные 1-2 шт., мячи волейбольные 8 шт. | Самостоятельная работа |
| 8 | Игровые задания с элементами спортивных игр, элементы спортивных игр | Групповая | Репродуктивный, игровой, соревновательный | Спорт.зал, фишки 6 шт., мячи набивные 1-2 шт., мячи волейбольные 4 шт., баскетбольные мячи № 3 (2 шт.), футбольный мяч | Игры, участие в турнирах |
| 9. | Итоговое занятие, экспресс-тесты, контрольные нормативы | Групповая, индивидуальная-групповая | Репродуктивный, соревновательный | Спорт.зал, фишки бшт., баскетбольный мяч № 3, футбольный мяч | Выполнение экспресс-тестов, контрольных нормативов |

Учебно-тематический план (1 год обучения)

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Теоретические занятия в процессе | - | - | - |
| 2. | Основные виды движений | - | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|----|-----------|
| 3. Упражнения для развития физических качеств | - | 5 | 5 |
| 4. Дифференцированная двигательная деятельность: | - | 5 | 5 |
| - общеразвивающие упражнения; | | | |
| - строевые упражнения; | | | |
| - элементы ритмики; | | | |
| - упр-ния для формирования правильной осанки; | | | |
| - профилактические дыхательные упражнения | | | |
| 5. Подвижные игры, эстафеты с мячом | - | 10 | 10 |
| 6. Игровые задания с элементами спортивных игр | - | 11 | 11 |
| 7. Итоговое занятие (экспресс-тесты) | - | 1 | 1 |
| Итого: | | | 34 |

Содержание образовательной программы (1 год обучения)

1. Теоретические занятия

Вводное занятие, техника безопасности

Понятие о технике безопасности, правилах поведения в зале, обращении с инвентарем, поведение в кризисных ситуациях.

Гигиена, предупреждение травм

Правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Режим питания и питьевой режим.

2. Основные виды движений

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, на внутренней и внешней стороне стопы; по разметке; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 2 ин.; наперегонки, на скорость, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, спиной вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Вызов номеров», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка».

Лазание: по гимнастической скамейке, стенке, по-пластунски; перелезание через предметы и снаряды.

Прыжки: на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия, напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк по рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

Метание: малого мяча из-за головы в вертикаль. цель на высоте 1 с расстояния до 3 м.

Учебно-тематический план (2 год обучения)

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Теоретические занятия в процессе | | | - |
| 4. | Основные виды движений: бег, прыжок, метание | - | 5 | 5 |
| 5. | Координационные способности: сила, скоростная | | | |

| | | | |
|---|---|----|-----------|
| выносливость, скоростно-силовые качества | - | 5 | 5 |
| 6. Координационные способности: быстрота и точность движений; ориентировка во времени; ритм | - | 2 | 2 |
| 7. Профилактические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата | - | 2 | 2 |
| 8. Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол) | - | 18 | 18 |
| 9. Экспресс-тесты | - | 1 | 1 |
| 10. Итоговое занятие (учебные нормативы) | - | 1 | 1 |
| Итого: | | | 34 |

Содержание образовательной программы (2 год обучения)

1. Теоретические занятия

Вводное занятие, техника безопасности

Сведения о правилах поведения в зале, обращения с инвентарем, правилах поведения в экстренных случаях, ППБ.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Правила личной гигиены. Признаки заболевания. Режим питания и питьевой режим.

Правила соревнований

Основы спортивной терминологии. Жестикуляция судей.

2. Основные виды движений

Ходьба: обычная, на пятках, на носках,, на внутренней и внешней стороне стопы; по разметке; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, спиной вперед.

Прыжки: на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия, напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк по рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

Метание: малого мяча из-за головы в вертикаль. цель на высоте 2 метра с расстояния до 3 метров; на дальность по коридору шириной до 10 метров

. Координационные способности

Сила:

- общеразвивающие упражнения с предметами весом до 1 кг (набивные мячи);
- лазание по наклонной гимнастической скамейке;
- сгибание и разгибание рук в упоре;
- махи ногами вперед, в сторону, назад;