

Администрация муниципального образования муниципального
района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»
«Пальсашөр школа» муниципальной велодансьомкуд учреждение

Утверждено
Приказом № 145 от 30.08.2022

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной программы-
дополнительной общеразвивающей программы
«Поиграй со мной»

Возраст: 6 – 10 лет

Срок реализации программы – 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил учитель
физической культуры: Морозова А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» входит в спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования школы.

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 заключается в том, что она предусматривает изучение коми национальных игр.

Актуальность. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Педагогическая целесообразность. В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Считается, одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Цель программы. Создать условия для формирования всестороннего развития личности учащихся посредством подвижных игр.

Задачи программы:

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

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр и т.к в программу внесены коми национальные игры, то это

воспитывает у учащихся любовь к своей малой родине, а так же необходимо воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать их больше.

Возраст детей. Данная программа предназначена для работы с учащимися 6-10 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий. *Формы занятий:* индивидуальная, практическая, соревновательная, в парах, в командах, беседы.

Режим и продолжительность. Программа рассчитана на 34 недели- 34 часа, в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Программа состоит из теоретической и практической части, в конце программы – контрольные испытания. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Ожидаемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- готовность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
- **Способы определения их результативности:**
- - педагогическое наблюдение;
- - участия учащихся в соревнованиях, активность обучающихся на занятиях и т.д.

Формы подведения итогов реализации программы (оценка результатов)

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей, которая предполагает зачет в форме выполнения заданий в теоретической и практической части.

Промежуточная аттестация

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень			
1.	Контрольные вопросы	5-4 балла	3-2балла	1 балл
2.	Проведение подвижной игры	3 балла	2 балла	1 балл
Итого:		6-9 баллов	5-3 баллов	2-1 балла

Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	2,5	0,5
2	Игры с быстрым нахождением своего места	3	2,5	0,5
3	Игры на внимание	5	4,5	0,5
4	Игры «догонялки»	6	5,5	0,5
5	Коми национальные игры	3	3	
6	Полоса препятствий	3	3	
7	Игры на свежем воздухе	7	6,5	0,5
8	Игры с инвентарем	5	4	1
9	Контрольный урок	1	0,5	0,5

Содержание программы

Курс данного кружка включает в себя следующие занятия:

Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны». Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».

Игры с быстрым нахождением своего места. Беседа личная гигиена. «Шишки, желуди, орехи», «Статуя». «Не ошибись», «Беги и собирай». «Море волнуется», «Гуси - лебеди».

Игры на внимание. Беседа. Твой организм. «Кот проснулся» Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».

Игры «догонялки». Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки». «Воробушки», Берегись Буратино». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Летает - не летает», «Статуя». «День и ночь», «Воробьи вороны». «Колдунчик», «Салки выручали». «Проведи», «Пчелки».

Коми национальные игры. «Корьяс», «Пышкой», «сюрдорын», «Йиртчэм», «»чеччалом ворсом», «шомакытш».

Полоса препятствий. «День ночь», «Мы веселые ребята». Веселые эстафеты с мечами.

Игры на свежем воздухе. Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». «Волк во рву», «Пустое место». «К своим флажкам», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».

Игры с инвентарем Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву». Веселые старты с баскетбольными мячами. Игры с мячом и обручем. Беседа. Где можно и где нельзя играть. Итоговый урок. Подвижные игры по выбору детей.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестационная работа.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий: практическая, теоретическая, соревновательная, групповые, командные.

Структура занятия по подвижным играм:

- подготовительная часть (разминочная часть) - подготовка занимающихся к к подвижным играм в основной части занятия;

- основная часть – разучивание новой темы;

- заключительная часть - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на восстановление и расслабление.

Принципы, лежащие в основе программы:

- безопасность; создание атмосферы доброжелательности;
- преемственность; каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках;
- сочетание статичного и динамичного положения детей;
- учет возрастных особенностей;
- сочетание индивидуальных и групповых форм работы;
- связь теории с практикой;
- доступность и наглядность;
- включение в активную жизненную позицию;
- рефлексия; совместное обсуждение понятого на занятии

В течении года проводятся соревнования с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце года проводится промежуточная аттестационная

План мероприятий

Наименование мероприятия	Содержание	Сроки
Участие в соревнованиях школьного и районного уровня	Участие в подвижных играх: снайпера, пионербол, веселые старты	Первое полугодие

Список литературы

1. Буренина М.А. От игры до спектакля. СПб, 2010.
2. Гальперина Т.И. Режиссура культурно-досуговых программ- М: Советский спорт; 2008г-163с.
3. Детский праздник; содержание, технологии, педагогическая результативность.СПб2011.
4. «Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2008 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
5. «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, 2009г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
6. Карелова И.М Современные игровые технологии в системе дополнительного образования детей. – СПб: «Стратегия успеха»; 2014 – 224с.
7. Новикова Б.П, Тихонова Л.И. Развивающие игры и занятия с палочками Кюизера. Для работы с детьми. – М.:6Мозаика синтез, 2010 – 88с.
8. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №9. В.В Лаврентьев. Подвижные игры.
9. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8. Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день.
10. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №4. Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры.

Календарно-тематический план

Объединение – поиграй со мною, год обучение 1

№	Раздел	Тема	Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны».	0,5	0,5	1
2.		Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1		1
3.		Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	1		1
4.	Игры с быстрым нахождением своего места	Беседа личная гигиена. «шишки, желуди, орехи», «Статуя».	0,5	0,5	1
5.		«Не ошибись», «Беги и собирай».	1		1
6.		«море волнуется», «Гуси – лебеди».	1		1
7.	Игры на внимание	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»	0,5	0,5	1
8.		Веселые эстафеты с предметами.	1		1
9.		«Пустое место, «Кот идет».	1		1
10.		«Ловишки», «Карлики и великаны».	1		1
11.		«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1		1
12.	Игры «догонялки»	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	0,5	0,5	1
13.		«Воробушки», Берегись Буратино».	1		1
14.		«Через ручеек», «Воробы вороны».	1		1
15.		«Летает – не летает», «Статуя».	1		1
16.		«Колдунчик», «Салки выручали».	1		1
17.		«Проведи», «Пчелки».	1		1
18.	Коми национальные игры	«Пышкой», «Корьяс»	1		1
19.		«Сюрдорын», «Йиртчэм»	1		1
20.		«Шомакытш», «Чеччалом ворсом»	1		1
21.	Полоса препятствий	Полоса препятствий.	1		1
22.		«День ночь», «Мы веселые ребята».	1		1
23.		Веселые эстафеты с мечами.	1		1
24.	Подвижные игры на свежем воздухе	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	0,5	0,5	1
25.		Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	1		1
26.		Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	1		1

27.		«К своим флажкам», «Пустое место».	1		1
28.		«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1		1
29.	Игры с инвентарем	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	0,5	0,5	1
30.		Веселые старты с баскетбольными мячами.	1		1
31.		Игры с мячом и обручем.	1		1
32.		Беседа. Где можно и где нельзя играть		1	1
33.		Итоговый урок. Подвижные игры по выбору детей.	1		1
34.	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестационная работа	0,5	0,5	1
Всего			17	17	34

\

