

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года



**Дополнительная
общеразвивающая программа**

Спортивные игры

Объединение «Спортивные игры»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 7-10 лет

1 год обучения

Составитель:
Игорь Анатольевич
Старченко
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Физическое совершенствование детей и подростков, укрепление их здоровья имеют огромное значение для их полноценного воспитания, профилактики различных заболеваний. Малоподвижный образ жизни современных школьников отрицательно сказывается на здоровье, умственном, физическом и психическом развитии ребят. Занятия в спортивной секции «Спортивные игры» помогут в значительной степени восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность во время учёбы.

Актуальность программы

определяется запросом со стороны родителей на программы общей физической подготовки. На занятиях дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность создания этой программы.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на удовлетворение потребности детей в движении. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии, усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Данная программа направлена на формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребёнка.

Использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания детей 7-10 лет позволит разрешить целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием детей и их развитием, позволит повысить эффективность процесса физического воспитания и окажет положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям, физическим упражнениям.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предполагает обучение детей младшего школьного возраста (7-10 лет) различным подвижным играм. Это бессюжетные игры, типа ловушек, перебежек, салок. Это игры - забавы, народные

игры, любимые игры детей. Игры-забавы - это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, требующее от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения в этих играх точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами.

В разделе «Любимые игры детей» включены игры, которые предложили сами дети. Дети в них выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игры. В ходе обучения по данной программе у детей появляется интерес к самостоятельному проведению игр, сохраняется положительно-эмоциональное настроение, дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Спортивные и подвижные игры способствуют развитию мышечного аппарата, помогают выработке таких физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимают умственную усталость; приучают к коллективным действиям; умению подчинять свои личные интересы интересам команды; учат быть дисциплинированным; оказывать помощь партнеру.

Программа предназначена для учащихся 7-10 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Программа составлена на основе изученной литературы, является модифицированной и тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

Цель программы:

Физическое развитие ребят через обучение различным подвижным и спортивным играм.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Формирование теоретических знаний по содержанию и направленности физических упражнений, правилам соревнований;
- Формирование умений правильного выполнения приемов данных спортивных игр, владения индивидуальными и групповыми действиями.

2. Воспитательные:

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование у ребят мотивации к изучению подвижных и спортивных игр.
- Профилактика асоциального поведения.

3. Развивающие:

- развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В объединение могут быть зачислены ребята 7-10 лет на основании заявления от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч.году	Кол-во уч-ся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	45 минут	2 раза в неделю по 1 часу	36	12 чел.	72 часа

Формы проведения занятий: очная, групповая;

Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала для занятий: занятия ведутся на базе МБОУ «Шошкская сош»;
- инвентарь и оборудование: теннисные мячи, волейбольные мячи;
- желание ребят заниматься.

Ожидаемый результат:

Положительная динамика физического развития ребят через изучение подвижных игр; развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости.

2. Учебно-тематический план программы

Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1. Вводное занятие.	1	1	2
2. Бессюжетные игры.	-	16	16
3. Игры-забавы.	-	14	14
4. Народные игры.	-	16	16
5. Любимые игры детей.	-	20	20
6. Промежуточная аттестация	-	2	2
7. Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов:	1	71	72

3.Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Теория: Правила безопасного поведения в спортивном зале и при проведении спортивных и подвижных игр. Техника безопасности.

Практика: Игра «Вороны и воробьи».

2. Бессюжетные игры.

Практика: Разучивание игр: Вороны и воробьи. Ловишки - перебежки. Паровозик. Белые медведи. На одной ноге. Петушинный бой. Веселый бег. Попади в след. Землемеры.

3. Игры-забавы.

Практика: Разучивание игр: Охота на тигра. Донести рыбку. Черепаха - путешественница. Собери орехи. Повяжу я шелковый платочек. Дриблинг. Пролезь сквозь мешок.

4. Народные игры.

Практика: Разучивание русских народных игр «Краски», «Стадо». Разучивание таджикской народной игры «Нахчирбози» (Горный козел). Разучивание украинской народной игры «Хлибчик» (Хлебчик). Разучивание чеченской народной игры «Гдалах

ловзар» (Игра в башню). Разучивание дагестанской народной игры «Папахны ал» (Достань шапку). Разучивание бурятской народной игры «Шоно ба хурьгад» (Волк и ягнята). Разучивание казахской народной игры «Байга» (Конное состязание).

5. Любимые игры детей.

Практика: Разучивание игр: Увернись от мяча. Сильный бросок. Космонавты. Второй лишний. Два Мороза. Большой мяч. Шлепанки. Прятки. Перехватчики. Мельница.

6. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

7. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов учебного года.

4. Методическое обеспечение программы.

Для проведения занятий по обучению ребят различным подвижным играм используются следующие формы и методы проведения занятий: метод рассказа и объяснения нового материала, метод показа и повторение материала.

Одно из слабых мест в игре начинающих – ловля мяча. Поэтому особое внимание на занятиях уделяется ловле мяча. Ребята, в основном, работают в парах. При работе в парах – смена по команде педагога. Малое время, отпущенное на выполнение упражнения, заставляет ребят работать более активно, не отвлекаясь. Игрок без мяча должен наблюдать за партнером, контролировать его и помогать исправлять ошибки, если они имеются.

Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, все это развивает координационные способности метателя, чувство мяча. Игра в лапту не требует сложного оборудования и инвентаря. Для игры достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Для обучения в спортивном зале можно использовать набор мячей и бит на каждого ребенка или на пару занимающихся. Для проведения тренировок можно использовать теннисные и резиновые мячи. Для совершенствования ловли мяча, а также для развития метаящих мышц можно использовать тяжелые и жесткие мячи.

К концу учебного года учащиеся должны понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Для определения положительной динамики физического развития ребят в течение учебного года будет проводиться контроль в форме:

- самостоятельного проведения различных игр в группах;

- конкурсов на лучшую игру.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по программе проводится в форме зачета, который состоит из 4 тестовых упражнений и теоретической части.

1. Тестовые упражнения:

1. Подтягивание на перекладине (количество раз) – мальчики, сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа (количество раз) – девочки.
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз).
4. Наклон вперед (см).

Результаты выполнения тестовых упражнений

Мальчики

Уровень физической подготовленности		
3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание на перекладине (количество раз)		
2 раза и выше	1 раз	0 раз
Прыжок в длину с места (см)		
115 см и выше	105 см	95
Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)		
10 и выше	7 раз	4
Наклон вперед (см)		
-3 и выше	-4 см	-5

Девочки

Уровень физической подготовленности		
3 балла	2 балла	1 балл
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа (количество раз)		
6 и выше	3	0
Прыжок в длину с места (см)		
110 и выше	100	90
Подъем туловища за 30 сек. (количество раз).		
9 и выше	6	3
Наклон вперед (см).		
0 и выше	-1	-3

Максимальный балл – 12 баллов

2. Теоретическое тестирование:

Инструкция по выполнению теоретического тестового задания:

Вам предлагается ответить на вопросы. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения - 40 минут.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

Оценка выполнения теоретической части

За каждый правильный ответ 1 балл.

Максимальный балл - 10 баллов.

Уровни освоения программы (определяется путем суммирования баллов за практическую и теоретическую части):

Высокий уровень: 22-18 баллов

Средний уровень: 17-13 баллов

Низкий уровень: 12 баллов и менее

5. Использованная литература:

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва, «Вако», 2014.
2. Решетников, В.Н. Физическая культура / В.Н. Решетников. - М., 2011.
3. Решетников, В.Н. Игры на открытом воздухе / В.Н. Решетников. - М., 2008.
4. Шевченко И.В. «Вместе весело играть». Ростов-на-Дону. «Феникс», 2012.
5. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Путаева. - М., 2011.
6. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. / Е. А. Тимофеева. - М., 2009.
8. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста: метод. рекомендации / Т.А. Тарасова. - М.: Сфера, 2015.
9. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2012.
10. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос-пресс, 2013.
11. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. - Махачкала, 2012.