

*Лиф-*

**Дополнительная общеразвивающая программа  
"Спортивные игры"**

## **Пояснительная записка**

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. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфорtnого состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма в более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

**Актуальность данной программы** в том, что спортивные 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 русского народа.

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

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 класса.

Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение

этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (30) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** – учащиеся 1-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-соревнования

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Дети научатся:**

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**знать:**

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Ожидаемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играм;
- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

## **Содержание программы**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтобы здоровыми оставаться надо....», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирино!”, “Запрещенное движение, “К своим флагкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

### **Игры на развитие памяти, внимания, воображения**

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

### **Основные разделы программы**

| № | Название раздела   | Общее количество часов |
|---|--|------------------------|
| 1 | Народные игры  | 6                      |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (б часов) | 6                      |
| 3 | Подвижные игры   | 15                     |
| 4 | Спортивные игры  | 3                      |
| 5 | Спортивные праздники   | 5                      |

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и села;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить спортивные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- «День здоровья».

### Тематическое планирование

| №   | Тема занятия   | Содержание занятия   | Развитие и формирование качеств у учащихся                          |
|---|--|--|---|
| <b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)</b> |  |  |   |
| 1   | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флагжками».                          | Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения  | Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья |
| 2   | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр.  | Развитие внимания и памяти  |
| 3   | Игры на развитие памяти.   | Игры «Художник» « Все помню»   | Развитие внимания и памяти  |
| 4   | Игры на развитие воображения.  | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.   | Развитие воображения, речи  |
| 5   | Игры на развитие памяти  | «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.  | Развитие ловкости и внимания, памяти                                |
| 6   | Игры на развитие мышления и речи.  | Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».  | Развитие внимания, памяти и речи                                    |
| <b>Народные игры ( 6 часов)</b>   |  |  |   |
| 7   | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»                       | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.  | Развитие ловкости, быстроты, внимания                               |
| 8   | Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»          | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.   | развитие ловкости, быстроты, внимания ;                             |
| 9   | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»                        | Правила игры. Проведение игры.   | развитие ловкости, быстроты   |
| 10  | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».                            | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.   | развитие ловкости, быстроты, внимания                               |
| 11  | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»                   | Правила игры. Проведение игры.   | развитие ловкости, быстроты, внимания                               |
| 12  | Русская народная игра « Удар по веревочке»                                 | Правила игры. Проведение игры.   | развитие быстроты и ловкости  |
| <b>Подвижные игры (15 часов)</b>  |  |  |   |
| 13  | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»                | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.            |

|                        |  |  |   |
|------------------------|--|--|---|
| 13                     | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами  | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания           |
| 14                     | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила ,быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 15                     | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».                           | Комплекс ОРУ с мячом.строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.  | развитие глазомера и точности движений          |
| 16                     | Весёлые старты со скакалкой.   | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.  | развитие прыгучести и ловкости;                 |
| 17                     | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы вгороде»                        | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.   | развитие скоростных качеств                     |
| 18                     | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,    | Проведение игры. Формирование правильной осанки  | Укрепление осанки                               |
| 19                     | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»       | Правила игры. Проведение игры.   | Развитие скоростных качеств                     |
| 20                     | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».                 | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.  | Развитие глазомера и точности движений          |
| 21                     | Эстафеты с санками и лыжами  | Проведение зимних эстафет.   | Развитие скоростных качеств                     |
| 22                     | Игры на лыжах «Биатлон»  | Правила игры. Проведение игры.   | Развитие глазомера и точности движений          |
| 23                     | Игры зимой:«Охота на куропаток»                                      | Игры со скакалкой, мячом.  | Развитие выносливости и ловкости                |
| 24                     | Игра «Перемена мест»   | Построение. Строевые   | Развитие силы и                                 |
|                        | Игра «Удочка», «Бой петухов»   | упражнения перемещение.  | ловкости  |
| 25                     | Игра «Салки с мячом».  | Правила игры. Проведение игры.   | Развитие быстроты, внимания                     |
| 26                     | Игра «Прыгай через ров»  | Совершенствование координации движений.  | Развитие координации движений                   |
| <b>Спортивные игры</b> |  |  |   |
| 27                     | Футбол   | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.  | Развитие скоростных качеств                     |

|                             |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|
| 28                          | Футбол.                                       | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 29                          | Футбол  | Проведение игры.                            | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| <b>Спортивные праздники</b> |   |   |   |
| 30                          | Спортивный праздник.                          | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.            | Развитие силы и ловкости                        |
| 31-                         | Олимпийские игры                              | Эстафеты с предметами                       | Развитие силы и ловкости                        |
| 32                          | Большие гонки                                 | Эстафеты с предметами и без                 | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 33                          | Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами                 | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 34                          | Игры по выбору детей                          | По желанию детей                            | развитие выносливости и скоростных качеств      |
| Итого: 34 ч                 |   |   |   |

#### **Методическое обеспечение.**

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
3. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
4. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.