

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
На педсовете  
Протокол №8  
от 25.03.2024 года

Утверждено  
приказом  
директора школы  
от 5.03.2024 № 23-од

**Краткосрочная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
дополнительного образования  
«Спортивные игры»**

Автор разработчик: Шевлягин С.Е., учитель физкультуры  
Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 14 дней

## Пояснительная записка

Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивные игры» предназначена для учащихся 1-5 классов и предполагает, что, объем и уровень знаний будет дополняться новыми спортивными играми.

*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*

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

*Актуальность и педагогическая целесообразность*

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

*Целью программы* является создание условий для достижения спортивных результатов.

*Основными задачами* реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья детей, 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;

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 образа 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.

В программу также включены такие формы и виды деятельности работы, как:

- спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные праздники;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

#### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

##### **Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

**Морально-волевые качества**, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

**сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.

**трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.

**дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Первый год обучения

## **Планируемые результаты освоения курса.**

### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

- умение ставить и формулировать проблемы;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- 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 условиях.

## **Содержание курса**

Программа “Спортивные игры” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Подвижные игры” вошли народные игры, распространенные в России. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость,

коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Форма организации занятий: тематический лагерь с дневным пребыванием детей «Непоседы» на базе МБОУ «Ивановская СОШ».**

**Виды деятельности обучающихся:** спортивно – оздоровительная

#### Тематическое планирование.

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	5
2	Эстафеты	4
3	Спортивные игры Подвижные игры	4
4	Спортивный праздник "ловкие, быстрые, смелые".	1
	Итого:	14

**Форма подведения итогов:** Спортивный праздник.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела и темы	Кол-во часов		Дата проведения		Аргументация изменений
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	План	Факт	
Русские народные игры 5 часов						
1.	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Знакомство с историей русской игры: «Игры народов России».	0,5	0,5	3.06.2024		
2.	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Правила игр.		1	4.06.2024		
3.	Беседа : «Мир движений и здоровья». Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила. Проведение игры.	0.5	0.5	5.06.2024		
4.	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Беседа о гигиене.	0.5	0.5	6.06.204		
5.	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей». Правила игры. Разучивание	0,5	0,5	7.06.2024		

	игры. Проведение игры.					
Эстафеты 4 часа						
6	Эстафеты с мячами. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...»	0.5	0.5	10.06.2024		
7	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый».	0.5	0.5	11.06.2024		
8	Эстафеты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.		1	13.06.2024		
9	Эстафеты с баскетбольным мячом.			14.06.2024		
Спортивные игры. Подвижные игры 4 часа, Спортивный праздник 1 час						
10	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки». «Прыжки по полоскам». Правила игры, проведение игры.		1	17.06.2024		
11	Полоса препятствий. Беседа: «Что такое физическая культура?»	0.5	0.5	18.06.2024		
12	Подвижная игра «Пионербол». Отработка игровых приёмов. Игра.		1	19.06.2024		
13	Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.		1	20.06.2024		
14	Спортивный праздник "ловкие, быстрые, смелые".		1	21.06.2024		

### Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

- Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
- Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry>
- Программа по физической культуре для 1-4 классов ( автор В.И. Лях), Москва «Просвещение», 2021