

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ
На заседании педагогического
совета ГБОУ ДОД ДООЦ
«Россонь»
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН
Директором
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные и подвижные игры»

(физкультурно- спортивная направленность)

возраст обучающихся 7-15 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Шамова С.А.

инструктор по физической культуре

город Кингисепп

2015 год

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

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 комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании обучающихся, 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 к 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 обучающимися 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 обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся. Рассчитана программа на 18 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов с целью проведения регулярных еженедельных занятий с ними..

Место проведения: спортивные залы , спортивные площадки.

Особенности набора детей – обучающиеся 7-15 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 20 человек.

Формы занятий – беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования

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

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья обучающихся, 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.

Обучающиеся 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 движения 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 со всеми обучающимися в процессе занятий.

Ожидаемые результаты и способы контроля.

- у обучающихся выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

сознательно применяются физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе

Усвоение обучающимися программного материала отслеживается в ходе проведения следующих видов контроля: - предварительного (проводится анкетирование обучающихся в начале обучения по программе); - текущего (в конце каждой темы планируется итоговое творческое занятие, на котором дети показывают полученные знания, умения по заданной теме). Дети играют в игры, объясняют, чем понравилась та или иная игра. - итогового (дети сами придумывают игры, участие в спортивных соревнованиях, беседы с детьми, родителями и т. п. Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии: - уровень воспитанности обучающихся; - микроклимат в детском объединении;

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм	1
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	2
3	Народные игры	2
4	Подвижные игры	8
5	Спортивные игры	3
6	Спортивные праздники	2
	Итого	18 часов

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
1. Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм (1 ч.)			
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (2 часа)			
2	1	Игры на внимание «Класс, Беседа: «Мир движений и	Формирование

		смирно», «За флажками».	здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
3	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр. Игры «Художник» «Все помню» «Море волнуется» ОРУ Эстафеты	Развитие внимания и памяти
Народные игры (2 часа)				
4	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
5	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	Развитие ловкости, быстроты, внимания ;
Подвижные игры (8 часов)				
6	1	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.
7	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	3	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.
9	4	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
10	5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Развитие прыгучести и ловкости;
11	6	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Развитие скоростных качеств
12	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
13	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств

Спортивные игры (3 часа)				
14	1	Волейбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Учебная игра.	Развитие скоростных качеств
15	2	Волейбол	Отработка игровых приемов в парах, тройках. Учебная игра	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
16	3	Волейбол	Проведение игры. Эстафеты.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
Спортивные праздники (2 часа)				
17	1	Олимпийские игры Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
18	2	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться 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»

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “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

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 (волейбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Список литературы:

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

