

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Крук М.В.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Гончарова Т.И.

Приказ № 239

от «30» августа 2017 г.

Программа внеурочной деятельности спортивная секция «Подвижные игры»

Программа рассчитана на детей 14-16 лет
Уровень программы: развивающий
Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка:
учитель физкультуры
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
Ахахина А.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Подвижные игры» разработана на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа физкультурно – оздоровительной направленности, способствующая профилактике простудных заболеваний. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 10-11 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Вид программы – адаптированная.

Цели и задачи

Цель:

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Задачи:

1. Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира, пионерболом, футболом;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Отличительные особенности программы

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. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Возрастные особенности детей

Возраст 10–11 лет это младший подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый.

У них появляется «Чувство взрослости», не подкрепленное реальной ответственностью, оно проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. И если пренебрегать этими требованиями, не удовлетворять этим потребностям, у ребенка обостряются негативные черты подросткового кризиса.

У ребят существует и потребность благоприятного доверительного общения со взрослыми. Если в семье этого нет, дети испытывают трудности в общении со сверстниками, педагогами, возможно любыми способами привлекают к себе внимания, даже негативными, т.к. им не хватает родительского внимания и тепла.

В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли.

Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания)

А также происходит нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам

Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях.

Вы, родители, должны знать, что все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения в семье, если вы найдёте подходящие формы взаимодействия.

Очень важно в этот период беседовать с ребенком, быть с ним в доверительных отношениях, чтобы ребенок раскрывался, говорил вам о проблемах. Важно разговаривать с ним по душам не только когда ему плохо, но и приятными радостными моментами вы тоже должны делиться. Приводить примеры из своего жизненного опыта. И тогда подросток обязательно станет делиться своими проблемами.

Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

НЕ высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия будут проходить один раз в неделю, за год – 34 занятий.

Прогнозируемые результаты

К концу обучения дети должны

иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;
 - о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

знать:

- историю возникновения подвижных игр;
 - правила проведения игр, эстафет и праздников;
 - основные факторы, влияющие на здоровье человека;
 - основы правильного питания;
 - правила поведения во время игры.
- 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:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
 - проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
 - владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- 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.

Календарно – тематический план

№	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)				
1			Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	
2			Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок»	
3			Игры на развитие памяти.	
4			Игры на развитие воображения.	
5			Игры на развитие памяти	
6			Игры на развитие мышления и речи	
Раздел 2. Народные игры (6 часов)				
7			Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	
8			Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	
9			Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	
10			Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	
11			Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	
12			Русская народная игра « Удар по веревочке»	
Раздел 3. Подвижные игры (15 часов)				
13			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	
14			Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	
15			Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	
16			Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	
17			Весёлые старты со скакалкой.	
18			Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	
19			Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	
20			Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	
21			Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	
22			Эстафеты с санками и лыжами	
23			Игры на лыжах «Биатлон»	
24			Игры зимой:«Охота на куропаток»	
25			Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	
26			Игра «Салки с мячом».	
27			Игра «Прыгай через ров»	

Раздел 4. Спортивные игры				
28			Футбол, пионербол	
29			Футбол, пионербол	
30			Футбол, пионербол	
Раздел 5. Спортивные праздники				
31			Спортивный праздник.	
32			Большие гонки	
33			Игры по выбору детей	

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», «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» См. Приложение

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 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).

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

Методическое обеспечение программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесный
2. Наглядный
3. Практический

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповая

Форма проведения занятий:

- ✓ Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
- ✓ Организация, посещение спортивно-массовых мероприятий.

Список литературы

Литература для учителя:

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Зубрилова Н. А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт – Петербурге на рубеже 20-21 вв. Спб, 2003.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
4. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
5. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
6. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
7. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.

Литература для обучающихся:

1. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1990
2. Глязер С. Зимние игры и развлечения. – М., 1993
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000
4. Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001
5. Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М., 1986