

Принята решением
педагогического совета МБОУ «ООШ № 2»
от 30.08.2021 г. протокол № 12

Утверждена приказом
МБОУ «ООШ №2» г. Ковдор
от 03.09.2021 г. №98

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРЫ НАРОДОВ МИРА»

на 2021-2022 учебный год

срок реализации программы: 1 год

возраст учащихся: 7-10 лет

Разработчик:
ФИО Жиганова Александра Сергеевна,
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – спортивно-оздоровительная.

Уровень программы – базовый.

Срок реализации программы -1 год.

Рабочая программа Подвижные игры составлена на основе:

1. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241 О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009г. № 373;
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2357 от 22.09.2011 О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 N 373;
6. Приложения к письму Министерства образования Московской области от 27.07.2011 № 6975-06о/07 Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования;
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 года № 28;
8. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др.

Весьма существенным фактором школьного нездоровья является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из

кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС второго поколения. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, способностей.

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью новых стандартов является включение в перечень требований к структуре основной образовательной программы: соотношение урочной и внеурочной деятельности обучающихся; содержание и объем внеурочной деятельности обучающихся.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся начальной школы поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПин, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии

Цель программы – физическое развитие и оздоровление детей, создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с разнообразием народных подвижных игр;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- познакомить с культурой других народов;
- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности, у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни

Развивающие:

- развитие основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развитие коммуникативные навыки; стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать игровой досуг.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям, возвысить через игру культуру русского народа.
- воспитание волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формирование систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Адресат программы – программа предназначена для младших школьников 7-10 лет, набор в группу свободный, состав постоянный.

Наполняемость группы – 15 человек.

Учащиеся зачисляются в учебную группу при наличии письменного заявления учащегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего о приеме в объединение.

Форма проведения занятий: основная форма — игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок освоения программы – программа рассчитана на 1 год (34 часа).

Режим занятий – 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятий – по 1 академическому часа (учебный час продолжительностью 40 мин.).

Содержание учебно-тематического плана

I РАЗДЕЛ

«Русские народные игры»-4ч

Цели:

- провести знакомство с русскими народными играми;
- развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость;
- воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны;
- познакомить с историей русской игры.

II РАЗДЕЛ

« Игры народов мира»-30ч

Цели:

- знакомство с жизнью и традициями тех стран, игры, которых будут изучаться;
- совершенствовать координацию движений;
- развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе;
- воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре;
- развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения;
- воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Планируемые результаты:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. 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.

В ходе прохождения программы обучающиеся

научатся:

- играть активно, 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;

должны 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;

должны 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.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),
- показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

СРОКИ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- расширение кругозора о подвижных играх и забавах Мурманской области;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр.
- проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к её содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Даёт краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывает товарищескую поддержку, добивается достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приёмами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные требования к отбору их содержания.

Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни местного населения, уровню культуры, традициям;
- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;
- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

- 1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2-й этап — углубленное разучивание;
- 3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий площадью 9 x 18 м;
- спортивный инвентарь (ворота, малые мячи, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи мини-футбольные, конусы, фишки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные).

Список литературы

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2001 год.
3. Богданова Г. Игры, праздники и развлечения для детей. Владос, 2006 г.
4. Гришина Г.Н. Любимые детские игры, Москва, «Творческий Центр», 2004год.
5. Гриженя В. Подвижные игры . Спорт в школе. №4, 2006 г.
6. Детская лёгкая атлетика, Москва – Терра-спорт, «Олимпия пресс», 2007 год.
7. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ, 2005 г.
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренировки, и уроки здоровья. М., ВАКО, 2006 г.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Просвещение, 2008 г.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . Министерство образования РФ, 2009г.
11. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня, Москва, «Просвещение», 2004 год.
12. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников, издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2008 год.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Творческий центр, 2006 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
1	Блуждающий мяч. Русская народная игра.	1			
2	Посигутки. Русская народная игра.	1			
3	Малечена-калечина. Русская народная игра.	1			
4	Котлы. Классы. Русская народная игра.	1			
5	Охота на лося. Удмуртская народная игра	1			
6	Метание с плеча. Северо-Осетинская народная игра	1			
7	Кто дальше бросит? Татарская народная игра	1			
8	Выбей мальчика из круга!	1			

	Чечено-Ингушская народная игра				
9	Летучая мышь. Чувашская народная игра	1			
10	Игра с перетягиванием. Якутская народная игра.	1			
11	Рыбаки и рыбки. Игра народов Сибири и Дальнего Востока.	1			
12	Мак. Украинская народная игра.	1			
13	Колечко. Белорусская народная игра.	1			
14	Медведи и пчелы. Узбекская народная игра	1			
15	Цыплята. Казахская народная игра	1			
16	Захвати палку! Грузинская народная игра	1			
17	Чья шеренга победит? Азербайджанская народная игра	1			
18	Кот. Литовская народная игра	1			
19	Кто в саду? Латышская народная игра	1			
20	Ласточка. Киргизская народная игра	1			
21	Охота на куропадок. Таджикская народная игра	1			
22	Земля, вода, огонь, воздух. Армянская народная игра	1			
23	Собери яблоки. Туркменская народная игра	1			

24	Птицы. Эстонская народная игра	1			
25	Здравствуй, догони! Игра народов Сибири и Дальнего Востока	1			
26	Кружится вокруг колышка. Калмыцкая народная игра	1			
27	Я есть! Карельская народная игра	1			
28	Ловля оленей. Игра народов Коми	1			
29	Бег к реке. Дагестанская народная игра	1			
30	Борьба. Тувинская народная игра.	1			
31	Борьба. Тувинская народная игра	1			
32	Волчок. Юла Кабардино- Балкарская народная игра\	1			
33	Волчок. Юла Кабардино- Балкарская народная игра	1			
34	Стрельба по соломенным бабкам. Бурятская народная игра	1			