

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Воробьевская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Л.Д.Сиетвилиева

Протокол заседания ШМО

от «___» _____ 2021г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Воробьевская

средняя школа» по ВР

_____ Л.Н.Калетинская

«___» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ

от «___» _____ 2021г. №___

Директор МБОУ

«Воробьевская средняя школа»

_____ Т.И.Шевчук

Рабочая программа

дополнительного образования

Кружок: **«Игры и эстафеты»**

Уровень: **базовый**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Руководитель: **Сиетвилиева Лutfие Дляверовна**

Класс: **4-А**

Рабочая программа «Игры и эстафеты» составлена на основе методических рекомендаций и примерной программы по дополнительному образованию обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.).

Воробьево, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа «Игры и эстафеты» для обучающихся 4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ № 373 от 6 октября 2009г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), методических рекомендаций и примерной программы по дополнительному образованию обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.).

Программа «Игры и эстафеты» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа ориентирована на:

- формирование общей культуры учащихся;
- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы в том, что подвижные 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Также отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Целесообразность программы «Игры и эстафеты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта,

здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих обучающихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Игра – важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру ребёнок всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. А вот для педагога самое главное дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества

совместной деятельности. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны по окончании уроков. У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность.

Народные подвижные игры, наряду с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств младших школьников, осознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

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 в последнее столетие, 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.

Адресат программы. Данная программа ориентирована на учащихся 4 классов, а так же для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Объём и срок освоения программы. На весь период обучения запланировано 34 часа в год. Для её реализации отводится 1 год, это время необходимое для освоения данной программы.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или со всем составом объединения. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Режим занятий. Для курса «Подвижные игры» отводится 34 часа в год, занятия проводятся 1 час в неделю, продолжительность занятий по 45 минут.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи.

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование готовности к сотрудничеству и дружбе, взаимопомощи на занятиях;
- формирование умения работать индивидуально и в группе.

Метапредметные:

- привитие интереса учащихся к физическим занятиям;
- развитие интереса к различным видам игр;
- развитие потребности в физической активности.

Образовательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природных задатков и способностей детей;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- расширение кругозора младших школьников.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- 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 результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- печивать 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- 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, вариативных условиях

Содержание программы

1. Игры с бегом (8 часов).

Теория. Вводное занятие. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

2. Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

3. Игры с прыжками (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

4. Зимние забавы (3 часа).

Теория. Закаливание и его влияние на организм.

Практические занятия:

- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

5. Игры малой подвижности (7 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений на месте. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

6. Эстафеты (3 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Практические занятия:

- Беговые эстафеты.

- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

7. Народные игры (4 часа).

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Русская лапта».

Тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Игры с бегом	8
2	Игры с мячом	5
3	Зимние забавы	3
4	Игры с прыжками	4
5	Игры малой подвижности	7
6	Эстафеты	3
7	Народные игры	4
	Всего часов	34

Методическое обеспечение программы

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: конкурс, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон;

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

Материально – техническое обеспечение программы

Учебно - практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая.
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м).
- Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
- Скакалки.
- Мат гимнастический.
- Рулетка.
- Обручи.
- Секундомер.
- Свисток.
- Аптечка.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Материальное обеспечение для каждого ребёнка:

- Форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки).
- Сценарий.
- Спортивный инвентарь.

Список рекомендуемой литературы:

Учебники и пособия для реализации программы:

1. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;
2. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

Литература для преподавателя:

- 1.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 2.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.

3. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
- 4.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва, 2009.
- 5.ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- 4.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

