

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Барановская школа-интернат»

Согласовано на заседании
педагогического совета
«___» _____ 2021 год
Протокол № _____

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Барановская
школа-интернат»
_____/Е.В.Вирясов/
«___» _____ 2021 год

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно–спортивной направленности

«Подвижные игры» для детей сОВЗ

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 8-9 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Покасов Н.И.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

3. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик программа

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Стартовый уровень.

Физкультурно – спортивное направление.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия,

неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» составлена на основе следующих **нормативных документов**.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устав ОГКОУ «Барановская школа-интернат» распоряжение Министерства образования и науки Ульяновской области № 1125-р от 25.06.2019 г.;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы.

Актуальность программы:

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. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем

Новизна программы:

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Отличительная особенность программы:

В сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола.

- **Форма обучения** - виды занятий индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.
- **Основная цели обучения** – укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

- **Адресат программы.** Данная программа предназначена для детей от 8 до 9 лет, вне зависимости от пола, уровня подготовки, имеющихся знаний умений. В этом возрасте активно развиваются познавательные процессы, эмоциональная сфера, самооценка, произвольность поведения. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития физической подготовки. Для развития физической активности детей в программе предусмотрено проведение на занятиях подвижных игр. Также проводятся игры на развитие творческих способностей, умений.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана 1 год обучения и разделена на 2 модуля. Общее количество часов по программе составляет 64 часа, из них первый модуль -30 часов, второй модуль -34 часа. Данный период позволяет обучающимся освоить приемы и техники физической подготовки. По завершению каждого раздела программы проводятся занятия, на которых дети могут выполнять физическую работу по спортивному направлению.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.4.3.172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - 40 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, по 1 часу:

1.2.Цель и задачи программы:

Цель: Создание условий для развития физических способностей детей посредством самовыражения в процессе работы.

Задачи:

Обучающие:

. Познакомить с комплексной техникой безопасности.

. Познакомить с техниками физической работы, прыжки, бег, ловкость, скорость, с использованием материала. Научить работать с инвентарем.

. Учить применять полученные знания и умения в спортивной работе

Развивающие:

. Развивать физические способности, познавательные процессы: внимание, мышление, воображение.

. Развивает произвольность поведения.

. Формировать навык оценки результатов деятельности.

Воспитательные:

. Воспитывать культуру поведения и общения.

. Воспитывать старательность, умение доводить начатое до конца, бережное отношение к материалам и оборудованию.

1.3.Содержание программы

Учебный план

Модуль 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие. Т.Б. на занятиях.	6	1	5	Опрос,
1	Игры для развития меткость при метании в цель	2		1	Опрос, соревнование
2	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	2		2	Опрос, соревнование
3	Игры для закрепления техники прыжков	2		2	Опрос, Соревнование
II.	Игры для развития быстрота и координации движений.	6		6	Опрос, соревнование
1	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	2		2	Опрос, соревнование
2	Игры для закрепления навыков лазание пере лазание	2		2	Опрос, соревнование

3	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	2		2	Опрос, соревнование
III.	Виды действий, игра, развитие физических способностей с помощью игр, Игры на внимание.	18		18	Опрос, соревнование
1	Игры для совершенствования физических качеств	2		2	Опрос, соревнование
2	Игры для развития меткости при метании в цель	2		2	Тест
3	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	2		2	Опрос, соревнование
4	Игры для закрепления техники прыжков	2		2	Опрос, Соревнование
5	Игры для закрепления техники прыжков	2		2	Опрос, Соревнование
6	Игры для развития быстрота и координации движений	2		2	Опрос, соревнование
7	Игры для развития быстрота и координации движений	2		2	Опрос, Соревнование
8	Игры для совершенствования	2		2	Опрос,

	правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)				соревнование
9	Итоговая учебная игра.	2		2	Опрос
	Итого:	30	1	29	

Модуль 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводной и заключительной части каждого занятия	6	1	5	Теоретический зачет
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	2		1	
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	2		2	Тестирование, сдача нормативов
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола	2		2	Тестирование, сдача нормативов
II.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	4		4	Тестирование, сдача нормативов
1.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2		2	Тестирование, сдача нормативов

2.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2		2	Тестирование, сдача нормативов
III.	Подвижные игры с элементами гимнастики	4		4	Тестирование, сдача нормативов
1.	Подвижные игры с элементами гимнастики	2		2	Тестирование, сдача нормативов
2.	Подвижные игры с элементами гимнастики	2		2	Тестирование, сдача нормативов
VI.	Общая физическая подготовка.	20		20	Тестирование, сдача нормативов
1.	Общая физическая подготовка	1		1	Тестирование, сдача нормативов
2.	Общая физическая подготовка	2		2	Тестирование, сдача нормативов
3.	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	2		2	Тестирование, сдача нормативов
4.	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	2		2	Тестирование, сдача нормативов
5.	Игры для закрепления техники прыжков	2		2	Тестирование, сдача нормативов
6.	Игры для развития быстрота и координации движений	2		2	Тестирование, сдача нормативов
7.	Игры для развития быстрота и	2		2	Тестирование, сдача нормативов

	координации движений				
8.	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	2		2	Тестирование, сдача нормативов
9.	Игры для закрепления техники прыжков	2		2	Тестирование, сдача нормативов
10.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2		2	Тестирование, сдача нормативов
11.	Итоговое занятие.	1		1	Беседа
	Итого:	34	1	33	

Содержание учебного плана.

Модуль 1

I. Вводное занятие. Т.Б. на занятиях.(6час)

Теория.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Игры для развития меткости при метании в цель.

1. Игры для развития меткость при метании в цель.(1час)

Теория.

Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания.

Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

2. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. .(2час)

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча.

Основные правила при

бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Игры для закрепления техники прыжков.

3. Игры для закрепления техники прыжков. .(2час)

Теория.

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.

Техника подпрыгиваний.

Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Игры для развития быстроты и координации движений.

II. Игры для развития быстрота и координации движений. (6час)

1. Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости) .(2час)

Теория.

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика.

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с

гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики.

Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

2. Игры для закрепление навыков лазание перелезание .(2час)

Теория

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

3. Игры для развития умений выполнять подражательные движения. .(2час)

Теория

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

III. Виды действия игра, развитие физических способностей с помощью игр. Игры на внимание. (18 часов)

1. Игры для совершенствования физических качеств. .(2час)

Теория.

Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика.

Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море

волнуется раз...», «Совушка» , "Изобрази зимние виды спорта".

Игры на внимание.

2. Игры для развития меткости при метании в цель. .(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

4. Игры для закрепления техники прыжков.(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

5. Игры для закрепления техники прыжков.(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

6. Игры для развития быстрота и координации движений. .(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

7. Игры для развития быстрота и координации движений. .(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

8. Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости) .(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

9. Итоговое занятие.(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств.

Модуль 2

I. Техника безопасности во время занятий. (6час)

Теория.

Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и

питания .Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

1. Подвижные игры с элементами баскетбола. .(2час)

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и

ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением

направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

2. Подвижные игры с элементами баскетбола. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и

ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением

направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

3. Подвижные игры с элементами баскетбола. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и

ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением

направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки",

"Мяч в корзину", "Мяч по

кругу", эстафета с мячом.

II. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (4час)

1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт",

"финиш", "спринтерская

дистанция, "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника

финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие

воробушки", "Кто дальше бросит",

"Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт",

"финиш", "спринтерская

дистанция, "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника

финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

III. Подвижные игры с элементами гимнастики. (4час)

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

Общая физическая подготовка.

1. Подвижные игры с элементами гимнастики. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

Общая физическая подготовка

2. Подвижные игры с элементами гимнастики. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

IV. Общая физическая подготовка.(24час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

1. Общая физическая подготовка.(1час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

2. Общая физическая подготовка.(2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

4. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. (2час)

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

5. Игры для закрепления техники прыжков.(2час)

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки. Подвижные игры с элементами гимнастики.

6. Игры для развития быстрота и координации движений.(2час)

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

7. Игры для развития быстрота и координации движений.(2час)

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

8. Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости. (2час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

9. Игры для закрепления техники прыжков.(2час)

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская

дистанция, "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит",

"Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

10. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. (2 час)

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит",

"Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

11. Итоговое занятие. (1 час)

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые

упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты

1.4.Планируемые результаты:

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 :

- 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;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образца;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные:

- умение работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- осуществление взаимного контроля;
- умение задавать вопросы, обращаться за помощью;
- умение формулировать свое затруднение;
- умение предлагать помощь и сотрудничество;
- умение договариваться и приходить к общему решению;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих.

Узнают:

- элементы игры (прыжки, приседания , ловкость, быстрота,) .
- что такое игра. Правила пользования игры;
- правила игры.
- значение игры. Правила поведения в игре.
- значение предупредительных сигналов, подаваемых учителем; название и назначение техники безопасности;

- правила поведения на занятиях в спортивном зале. Правила поведения при движении в группе;
- правила пользования другими видами инвентаря;
- где разрешается играть.

Должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

2.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

на 2021-2022 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» 2 класс (1 год обучения)

Педагог д/о– Покасов Николай Ильич

Место проведения: ОГКОУ «Барановская школа-интернат», Ульяновская область, Николаевский район, с. Барановка

Календарно учебный график программы « подвижные игры»

Модуль 1

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель: 33 недель.

Количество учебных дней: 33 дня.

Продолжительность каникул: осенние – с _____ по _____; зимние – с _____ по _____; весенние – с _____ по _____.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие с _____ г. по _____.; 2 полугодие – с _____ г. по _____ г.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
I.	Основы знаний	1					
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми.	1	теория	Наблюдение, беседа,			
II.	Освоение техники, легкоатлетических упражнений	4					
1.	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
2.	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			

III	Виды действий, игра, развитие физических способностей с элементами гимнастики, акробатики	25					
1.	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
2.	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
6.	Игры для совершенствования физических качеств	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
7.	Игры для развития меткости при метании в цель	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			

8.	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
9.	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
10.	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
11.	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики		Практическое	Наблюдение, беседа,			
12	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
13.	Итоговое занятие.	1	Практическое	Наблюдение, беседа,			
1	Итого:	30					

Модуль 2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
I.	Освоение техники безопасности на занятиях подвижными играми	7					
1	Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми	1	теория	Беседа.			
2	Игры для развития меткость при метании в цель	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
3	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
4	Игры для закрепления техники прыжков	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			

II.	Игры для развития быстроты и координации движений	6					
1.	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
2.	Игры для закрепления навыков лазание перелезание	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
3.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
III	Виды действий, игра, развитие физических способностей с помощью игр.	21					
1	Игры для совершенствования физических качеств	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
2	Общая физическая подготовка	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
3	Общая физическая подготовка	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
4	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			

5	Игры для закрепления техники прыжков	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
6	Игры для развития быстрота и координации движений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
7	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
8	Игры для закрепления техники прыжков	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
9	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
10	Игры для развития быстрота и координации движений	2	Практическое	Наблюдение, беседа,			
11	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	1	Практическое	Наблюдение, беседа,			
	Итого:	34					

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы – Программу реализует Покасов Николай Ильич, педагог физической культуры, стаж педагогической работы - 35 лет. Курсы повышения 2018 год.

Материально – технические условия:

- обеспечение учебно – наглядными пособиями по подвижным играм, пополнение материальной базы спортивным инвентарем.

Педагогические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирования секции спортивных игр « Подвижные игры»

Материально – технические:

Спортивный зал

Спортивный инвентарь;

-гимнастические маты;

-баскетбольные мяч;

-гимнастические скамейки.

Информационное обеспечение:

-учебная литература;

-учебные видеофильмы;

-журналы и справочники.

2.3.Формы аттестации – Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа

результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: - весёлые старты; - спортивные эстафеты; - "День здоровья

2.4. Оценочные материалы:

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая:

- устный опрос
- тестирование

Практическая:

- наблюдение
- самостоятельное проведение игр

2.5. Методические материалы :

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочные занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в мини-футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении в подвижной представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Броски в кольцо
3. Преодоление препятствий
4. Разновидность игр.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся по 2 часа в неделю.

Для повышения интереса занимающихся подвижными играми к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

3.Список литературы:

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegiy.ucoz.ru/p>
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы
ВАКО 2007 г. - /
Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

18. Смирнов, Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Балонов Г.П. «Физкультура в начальной школе». Москва – 2012 год. 2. Былеева Л.В. «Русские народные игры». Москва – 2002 год. 3. Былеева Л.В. «Сборник подвижных игр» - Москва – 1990 год. 4. Гриженя В.Е. «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе»- Москва – 2005 год. 5. Веденеев П.С. «Игра – одно из средств воспитания детей». Москва - 2005 год