

Комитет по образованию
администрации городского округа «город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда лицей № 18
(МАОУ лицей № 18)

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» февраля 2022 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Директор МАОУ лицей № 18
_____ Теличко И.А.
от «10» февраля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 1-4 класс
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Грачёв Александр Дмитриевич,
учитель физической культуры

г. Калининград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивные игры» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закалывания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательной организации в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 1-4 классов.

Объем и срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 1-4 классов МАОУ Лицея №18.

Принцип формирования групп: свободный. Программа объединения предусматривает групповые, индивидуальные формы работы с детьми.

Состав групп 15-25 человек.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских

противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). В группах может заниматься смешанный контингент из числа обучающихся образовательной организации.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Объем программы – 72 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 (45) минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (по 1 часу).

Педагогическая целесообразность

Программа составлена в соответствии с возрастными, психологопедагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы — это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха.

Цель - создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья через занятия физической культурой.

Задачи

Образовательные:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой; - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

Воспитательные:

- формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Принципы отбора содержания

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;

- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка - природосообразности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Основные формы и методы

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с обучающимися общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Судейство соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Экскурсионные занятия.

Посещение городских спортивных мероприятий.

Планируемые результаты

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные:

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности;

- включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры - позитивную самооценку своих физических возможностей;

- участие в районных, городских соревнованиях, в спортивных мероприятиях школы.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Критерием, на основе которого осуществляется анализ практических результатов воспитания, социализации и саморазвития обучающихся, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, которое проводится педагогами.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития школьников удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Формы подведения итогов реализации программы

Качество освоения пройденного материала может быть отслежено с помощью следующих форм контроля:

- Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь) ;

- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года;

- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

Формы проведения диагностики и контроля:

- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов.

- Сравнительный анализ. Задача Программы. Выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста, разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

Новизна. Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по Программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов
1	Бессюжетные игры	18
2	Игры-забавы	18
3	Народные игры России	18
4	Любимые игры детей и эстафеты	18
	Всего часов:	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Бессюжетные игры (18 часов).

1. Беседа о технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр. – 1 час

2. Подвижные игры: «Найди клад», «Догони меня». – 3 часа

3. Подвижные игры: «Выбери меня», «Береги предмет». – 3 часа

4. Подвижные игры: «Не опоздай», «Никто не задел веревочку». – 3 часа
5. Подвижные игры: «Спасатель», «Тактика и умение». – 3 часа
6. Подвижные игры: «Игры с мячом», «Подбрось повыше». – 3 часа
7. Подвижные игры: «Попади в воротца», «Школа мяча». – 2 часа

Раздел 2. Игры-забавы (18 часов).

1. Беседа о технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр. – 1 час
2. Подвижные игры: «Созревали яблоки и груши», «Агротехника». – 3 часа
3. Подвижные игры: «Дорожки», «Змейка». – 3 часа
4. Подвижные игры: «Челночек», «Пустое место». – 3 часа
5. Подвижные игры: «Много троих, хватит двоих», «Платок». – 2 часа
6. Подвижные игры: «Карусели», «Маленькая птичка». – 2 часа
7. Подвижные игры: «У оленя дом большой», «Гуси летят». – 2 часа
8. Подвижные игры: «Зайчик», «Попрыгунчик». – 2 часа

Раздел 3. Народные игры России (18 часов).

1. Беседа о технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр. – 1 час
2. Подвижные игры народов России: «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Невод», «Стой, олень!» - 2 часа
3. Подвижные игры народов России: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки» - 3 часа
4. Подвижные игры народов России: «Ловишка в кругу», «Пчелки и ласточки», «К своим флажкам». – 3 часа
5. Подвижные игры народов России: «Льдинки, ветер и мороз», «Северный и южный ветер», «Соревнования скороходов». – 3 часа
6. Подвижные игры народов России: «Хитрая лиса», «Переправа с досками», «Туннель». – 2 часа
7. Подвижные игры народов России: «Собери урожай», «Успей перебежать», «Сокол и лиса». – 2 часа
8. Подвижные игры народов России: «Рыбки», «Серый волк», «Выбей из круга». – 2 часа

Раздел 4. Игры детей и эстафеты (18 часов).

1. Беседа о технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр. – 1 час
2. Подвижные игры: «Молекулы», «Ток». – 3 часа
3. Подвижные игры: «Тропический дождь», «Разговор через стекло». – 2 часа
4. Подвижные игры: «Хор», «Салки». – 2 часа
5. Подвижные игры: «Пекарь», «Классики». – 2 часа
6. Подвижные игры: «Вышибалы», «Паук и мухи». – 3 часа
7. Подвижные игры: «Колдун», «Два мороза». – 3 часа
8. Подвижные игры на выбор учеников из пройденного раздела. – 2 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»
1	Начало учебного года	с 01.09.2022 года
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2023 года
8	Комплектование групп	с 01.09.2022 года по 15.09.2023 года

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или педагогический работник, имеющий высшее образование или среднее специальное образование без предъявления требования к опыту практической работы.

Материально-технические средства реализации программы

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя:

- рабочее место педагога, оснащено компьютером с выходом в сеть ИНТЕРНЕТ;

Спортивный зал 9х18м, раздевалки, спортивная.

Оборудование спортивного зала:

- Мячи резиновые;
- Мячи теннисные;
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;

Педагогические технологии:

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая собственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – подвижные игры на развитие физических качеств.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала

3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения спортивных праздников и эстафет, об инвентаре и о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег; общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются подвижные игры на равновесие, преодоление препятствий, из разделов гимнастики, легкой атлетики; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Применяются следующие формы контроля:

Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в конкурсах, соревнованиях.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные праздники в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.

- Конституция РФ.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагогов:

- Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.
- Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение –Владос, 1994.
- Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.
- Авилова, Т.В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2016.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2016.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011.

Литература для обучающихся:

Лях В.И. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.