**Пояснительная записка**

Программа ««Подвижные и спортивные игры для младших школьников» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

**Актуальность программы.** В младшем школьном возрасте (7 - 12 лет) формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям 7-12 лет восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**Новизна программы.** В данной программе впервые практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста ( от 7 до 12 лет), он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 7-12 лет.

**Набор** в группы свободный для детей 1-2 групп здоровья, исключение составляют дети, имеющие медицинский отвод от занятий физической культурой и спортом.

**Срок реализации программы:** 2 года

**Занятия проводятся:** 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год; 2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год.

**Цели программы:**

1. Овладение младшими школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осозн6ание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

**Задачи программы:**

**1) Первого года обучения:**

***Образовательные***:

1. Обучить общим умениям и навыкам подвижных игр.

2. Способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта.

3. Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

***Развивающие:***

1. Развитие двигательных способностей и физических качеств.

2. Развитие познавательных и интеллектуальных процессов (ощущений восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).

3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

***Воспитательные:***

1.Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

2.Воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.

**2) Второй год обучения:**

***Образовательные***:

1. Сформировать систему знаний умений и навыков по основам спортивных и подвижных игр.

2. Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

3. Обучить культурно-гигиеническим навыкам в отношении своего тела взаимодействия с окружающими, бытовых манипуляций.

***Развивающие:***

1. Развитие двигательных способностей и физических качеств.

2. Развитие познавательных и интеллектуальных процессов (ощущений восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).

3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

4. Развитие биологических возможностей организма, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

***Воспитательные:***

1.Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

2.Воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.

**Формы и методы проведения занятий:**

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

**Ожидаемые результаты.**

**После 1 года обучения** дети будут иметь систему знаний и навыков в области подвижных и эстафет, получат знания о гигиене и здоровом образе жизни, станут более физически развиты и здоровы.

 После 2 года обучения дети будут иметь систему знаний и навыков в области спортивных игр, освоят основы баскетбола, футбола, пионербола, и др. спортивных игр, станут более физически развиты и здоровы.

**Оценка результатов освоения программы** проходит в виде сдачи экспресс-тестов и нормативов, соответствующих каждому году обучения.

**Методическое обеспечение программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема программы** | **Форма организации занятия** | **Методы и приемы** | **Дидактический материал, тех.оснащение** | **Форма подведения итогов** |
| 1 | Теоретические занятия | Групповая | Объяснительно-иллюстративный | Спорт.зал, гимнастическая скамейка | опрос |
| 2 | Основные виды движений | Групповая | Репродуктивный,поточный и игровой метод занятий | Спорт. зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6 секций | Самостоятельная работа |
| 3 | Упражнения для развития физических качеств | Групповая, индивидуально-групповая | Репродуктивный,поточный и игровой метод занятий | Спорт. зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6, мячи набивные 1 кг. 8-15 шт., скакалки 10-15 шт., гимнастические обручи 5-8 шт., резиновые мячи 15 шт. | Самостоятельная работа |
| 4 | Дифференциальная двигательная деятельность | Групповая, индивидуально-групповая | Репродуктивный,поточный и игровой метод занятий | Спорт.зал, гимнастическ. маты 5-8 шт. гимнастич. скамейка, гимнастич. стенка 3-6, мячи набивные 1 кг. 8-15 шт., скакалки 10-15 шт., гимнастические обручи 5-8 шт., резиновые мячи 15 шт., баскетбольные мячи № 3 (15 шт.)  |  Самостоятельная работа |
| 5 | Координационные способности | Групповая, индивидуально-групповая | Репродуктивный,поточный и игровой метод занятий | Спорт.зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6, мячи набивные 1 кг. 8-15 шт., скакалки 10-15 шт., гимнастические обручи 5-8 шт., резиновые мячи 15 шт., баскетбольные мячи № 3 (15 шт.) | Самостоятельная работа |
| 6 | Профилактические упражнения для опорно-двигательного аппарата | Групповая, индивидуально-групповая | Репродуктивный | Спорт. зал, гимнастические маты 5-8 шт. гимнастическая скамейка 4 шт., гимнастическая стенка 3-6, гимнастическая палка 15 шт. | Самостоятельная работа |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты с мячом | Групповая | Репродуктивный,игровой  | Спорт.зал, фишки 6 шт., мячи набивные 4-6 шт., мячи волейбольные 8 шт.  | Самостоятельная работа |
| 8 | Игровые задания с элементами спортивных игр, элементы спортивных игр  | Групповая | Репродуктивный,игровой, соревновательный | Спорт.зал, фишки 6 шт., мячи набивные 4-6 шт., мячи волейбольные 8 шт., баскетбольные мячи № 3 (15 шт.), футбольный мяч | Игры, участие в турнирах |
| 9. | Итоговое занятие, экспресс-тесты, контрольные нормативы | Групповая, индивидуально-групповая | Репродуктивный,соревновательный | Спорт.зал, фишки 6шт., баскетбольный мяч № 3, футбольный мяч | Выполнение экспресс-тестов, контрольных нормативов |

**Учебно-тематический план (1 год обучения)**

|  |
| --- |
| **№ Наименование темы Количество часов** **теория практика всего** |
|  1. Теоретические занятия 8 - 8 2. Основные виды движений - 20 20 3.Упражнения для развития физических качеств - 20 20 4. Дифферницированная двигательная деятельность: - 20 20 - общеразвивающие упражнения; - строевые упражнения;  - элементы ритмики; - упр-ния для формирования правильной осанки; - профилактические дыхательные упражнения 5. Подвижные игры, эстафеты с мячом - 40 40  6. Игровые задания с элементами спортивных игр - 34 34 7. Итоговое занятие (экспресс-тесты) - 2 2  **Итого: 144** |

**Содержание образовательной программы**

**(1 год обучения)**

**1. Теоретические занятия**

***Вводное занятие, техника безопасности***

 Понятие о технике безопасности, правилах поведения в зале, обращение с инвентарем, поведение в кризисных ситуациях.

***Гигиена, предупреждение травм***

Правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Режим питания и питьевой режим.

**2. Основные виды движений**

***Ходьба:*** обычная, на пятках, на носках,, на внутренней и внешней стороне стопы; по разметке; в разных построениях.

 ***Бег:*** обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 2 ин.; наперегонки, на скорость, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, спиной вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Вызов номеров», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

***Упражнения в равновесии:*** ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка».

***Лазание:*** по гимнастической скамейке, стенке, по-пластунски; перелезание через предметы и снаряды.

***Прыжки:*** на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия, напрыгивание на мягкое препятствие.

 Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк по рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

***Метание:*** малого мяча из-за головы в вертик. цель на высоте 1 с расстояния до 3 м.

**Учебно-тематический план (2 год обучения)**

|  |
| --- |
| **№ Наименование темы Количество часов** **теория практика всего** |
|  1. Теоретические занятия 8 - 8 4. Основные виды движений: бег, прыжок, метание - 16 16 5. Координационные способности: сила, скоростнаявыносливость, скоростно-силовые качества - 20 20 6. Координационные способности: быстрота и точность движений; ориентировка во времени; ритм - 20 20 7. Профилактические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата - 10 10  8. Элементы спортивных игр ( баскетбол, футбол) - 60 60 9. Экспресс-тесты - 2 2  10. Итоговое занятие (учебные нормативы) - 8 8   **Итого: 144** |

**Содержание образовательной программы**

**(2 год обучения)**

**1. Теоретические занятия**

***Вводное занятие, техника безопасности***

 Сведения о правилах поведения в зале, обращения с инвентарем, правилах поведения в экстренных случаях, ППБ.

 ***Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль***

Правила личной гигиены. Признаки заболевания. Режим питания и питьевой режим.

***Правила соревнований***

Основы спортивной терминологии. Жестикуляция судей.

**2. Основные виды движений**

***Ходьба:*** обычная, на пятках, на носках,, на внутренней и внешней стороне стопы; по разметке; в разных построениях.

 ***Бег:*** обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, спиной вперед.

***Прыжки:*** на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия, напрыгивание на мягкое препятствие.

 Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк по рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

***Метание:*** малого мяча из-за головы в вертик. цель на высоте 2 метра с расстояния до 3 метров; на дальность по коридору шириной до 10 метров

**. Координационные способности**

***Сила:***

- общеразвивающие упражнения с предметами весом до 1 кг ( набивные мячи);

- лазание по наклонной гимнастической скамейке;

- сгибание и разгибание рук в упоре;

- махи ногами вперед, в сторону, назад;