Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Подвижные игры» разработана на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа физкультурно – оздоровительной направленности, способствующая профилактике простудных заболеваний. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 10-11 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

*Вид программы – адаптированная.*

***Цели и задачи***

*Цель:*

* формирование гармонически развитой, активной личности, сочетаю­щей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенст­во.
* содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

*Задачи:*

1. ***Образовательные:***

* ознакомление с играми народов мира, пионерболом, футболом;
* ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
* ознакомление с принципами правильного питания;
* ознакомление с основными видами мышц;
* формирование правильной осанки;
* ознакомление с основными правилами личной гигиены.

1. ***Развивающие:***

* развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
* развитие внимания и координации;
* развитие гибкости и выносливости.

1. ***Воспитательные:***

* воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
* воспитание активной жизненной позиции;
* способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
* воспитывать волевые качества.

*Отличительные особенности программы.*

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися  на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными  и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Возрастные особенности детей

 Возраст 10–11 лет это младший подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый.

     У них появляется «Чувство взрослости», не подкрепленное реальной ответственностью, оно проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. И если пренебрегать этими требованиями, не удовлетворять этим потребностям, у ребенка обостряются негативные черты подросткового кризиса.

         У ребят существует и потребность благоприятного доверительного общения со взрослыми. Если в семье этого нет, дети испытывают трудности в общении со сверстниками, педагогами, возможно любыми способами привлекают к себе внимания, даже негативными, т.к. им не хватает родительского внимания и тепла.

       В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли.

       Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания)

      А также происходит нарушения со стороны нервной системы:

• Повышенная возбудимость,

• Вспыльчивость,

• Раздражительность,

• Склонность к аффектам

      Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

       Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях.

        Вы, родители, должны знать, что все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения в семье, если вы найдёте подходящие формы взаимодействия.

        Очень важно в этот период беседовать с ребенком, быть с ним в доверительных отношениях, чтобы ребенок раскрывался, говорил вам о проблемах. Важно разговаривать с ним по душам не только когда ему плохо, но и приятными радостными моментами вы тоже должны делиться. Приводить примеры из своего жизненного опыта. И тогда подросток обязательно станет делиться своими проблемами.

       Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

       Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

      НЕ высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

       В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

       Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

    Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

       Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

*Срок реализации программы* – 1 год. Занятия будут проходить один раз в неделю, за год – 34 занятий.

Прогнозируемые результаты.

К концу обучения дети должны

***иметь представление:***

* *об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;*
* *о традициях русских народных праздников;*

*о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревно­вательной деятельности;*

***знать:***

* историю возникновения подвижных игр;
* правила проведения игр, эстафет и праздников;
* основные факторы, влияющие на здоровье человека;
* основы правильного питания;
* правила поведения во время игры.
* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

***уметь:***

* выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
* проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координа­цию;
* владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвента­рём;

применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

***Теоретический раздел:*** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

***Практический раздел***

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с  зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Методическое обеспечение программы

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:*

1. Словесный
2. Наглядный
3. Практический

*Формы организации деятельности учащихся на занятиях:*

Групповая

*Форма проведения занятий:*

* Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
* Организация, посещение спортивно-массовых мероприятий.

Календарно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов |
| план | факт |
| Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | | | | |
| 1 | 07.09 |  | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». |  |
| 2 | 14.09 |  | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» |  |
| 3 | 21.09 |  | Игры на развитие памяти. |  |
| 4 | 28.09 |  | Игры на развитие воображения. |  |
| 5 | 05.10 |  | Игры на развитие памяти |  |
| 6 | 12.10 |  | Игры на развитие мышления и речи |  |
| Раздел 2. Народные игры ( 6 часов) | | | | |
| 7 | 19.10 |  | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» |  |
| 8 | 26.10 |  | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» |  |
| 9 | 09.11 |  | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» |  |
| 10 | 16.11 |  | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». |  |
| 11 | 23.11 |  | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» |  |
| 12 | 30.11 |  | Русская народная игра « Удар по веревочке» |  |
| Раздел 3. Подвижные игры (15 часов) | | | | |
| 13 | 07.12 |  | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» |  |
| 14 | 14.12 |  | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами |  |
| 15 | 21.12 |  | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. |  |
| 16 | 28.12 |  | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». |  |
| 17 | 11.01 |  | Весёлые старты со скакалкой. |  |
| 18 | 18.01 |  | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» |  |
| 19 | 25.01 |  | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», |  |
| 20 | 01.02 |  | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» |  |
| 21 | 08.02 |  | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». |  |
| 22 | 15.02 |  | Эстафеты с санками и лыжами |  |
| 23 | 22.02 |  | Игры  на лыжах  «Биатлон» |  |
| 24 | 29.02 |  | Игры зимой:«Охота на куропаток» |  |
| 25 | 07.03 |  | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» |  |
| 26 | 14.03 |  | Игра «Салки с мячом». |  |
| 27 | 21.03 |  | Игра «Прыгай через ров» |  |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | | |
| 28 | 04.04 |  | Футбол, пионербол |  |
| 29 | 11.04 |  | Футбол, пионербол |  |
| 30 | 18.04 |  | Футбол, пионербол |  |
| Раздел 5. Спортивные праздники | | | | |
| 31 | 25.04 |  | Спортивный праздник. |  |
| 32 | 02.05 |  | Олимпийские игры |  |
| 33 | 16.05 |  | Большие гонки |  |
| 34 | 23.05 |  | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» |  |
| 35 | 30.05 |  | Игры по выбору детей |  |

Список литературы

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Зубрилова Н. А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт – Петербурге на рубеже 20-21 вв. Спб, 2003.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
4. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
5. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
6. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
7. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.