

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 83 Центрального района Волгограда»

«Рассмотрена»
на методическом совете
Протокол № 1
от «29» 08 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель
Директора по ВР
 Е.С. Мирошникова
30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ СШ № 83
 А.В. Добрынина
31.08.2022 г.


«Подвижные игры»

Дополнительная общеобразовательная программа для детей 10 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Столярчук И.А.,
учитель
МОУ СШ № 83

Волгоград 2022

Пояснительная записка

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Направленность программы детского объединения дополнительного образования детей «Подвижные игры» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досуговой; по форме организации – групповой; по времени реализации – годичной; по уровню дифференциации программы – ознакомительной.

Программа «Подвижные игры» для детей 10-11 лет модифицированная, разработана на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение 2010 г.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242, Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ (Л.Н. Буйлова, М.2015), Уставом МОУ СШ № 83, Положением о блоке дополнительного образования и с соблюдением требований СанПин 2.4.4.3172-14.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных игр в учебно-тренировочных группах. Программа включает в себя разнообразные специально подобранные русские народные, подвижные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами спортивных игр. Наряду с обучением играм дети создают собственные игровые проекты и апробируют их со сверстниками

Актуальность программы

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей начальной школы, которая необходима им для нормального роста и развития, особенно в свободное время, поэтому актуализируется в системе дополнительного образования.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе комплексного развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для повышения уровней

адаптационных возможностей, обеспечивается органическая связь между общей и специальной физической подготовкой.

При раннем начале занятий ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения. При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей появляется фундамент для варьирования нагрузки.

В программе «Подвижные игры» делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует комплексному развитию организма, укреплению здоровья младших школьников.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, комплексного развития детей, воспитания интереса к двигательной активности, их самостоятельности в освоении правил подвижных игр и проектировании новых создающих предпосылки для развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность объясняется возрастными психофизическими особенностями школьников: начало полового созревания; рассогласованность темпов роста и развития различных функциональных систем организма. Происходит замена ведущей учебной деятельности на общение, где возможность конструктивного взаимодействия в команде через подвижные игры становится особенно актуальна.

Отличительные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в том, что она имеет практическую направленность и даёт возможность каждому ребёнку получить возможность реализации потенциала к комплексному развитию: физическому, интеллектуальному и психическому при конструктивном взаимодействии в команде посредством подвижных игр.

Адресат программы. Адресат программы — учащиеся 10-11 лет: младшие школьники. Создание и использование ресурса разновозрастных групп позволяет решать задачи обучения, воспитания и развития учащихся. Программа ориентирована на психологические особенности и возможности детей разного возраста.

Важно понимать, что для младших школьников ведущей деятельностью становится учение. Это заданная деятельность, мотивация к которой возникает в процессе освоения этой деятельности по мере увеличения возможностей детей, созданных в этой деятельности. Учение для учащихся — значимая деятельность, которая существенно изменяет мотивы его поведения.

В учебном процессе учащийся приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни. Он должен подчиняться системе ее правил и нести ответственность за их нарушение. Новая социальная ситуация у младших школьников вызывает следующие следствия:

- учение становится ведущей деятельностью;
- развивается словесно-логическое мышление;
- у учащихся отчетливо обнаруживается социальный смысл учения;
- мотивация достижения становится доминирующей;

- происходит смена референтной группы;
- происходит смена распорядка дня;
- укрепляется новая внутренняя позиция.
- изменяется система взаимоотношений детей с окружающими людьми.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания и самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, поэтому младшие школьники часто бывают очень эмоциональны.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Уровень программы — программа стартового уровня, предполагает индивидуальную траекторию с выходом на базовый уровень.

Программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Программа позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания учащимися. В программе предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности исходя из стартовых возможностей каждого из участников программы.

Объем программы — 38 часов. Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы) — **1 год.**

Формы обучения — очная.

Форма и режим занятий: 1 раз в неделю по 1 ак. ч., соответственно п. 5 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Спортивно-игровые занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и разностороннее воспитание и формирование физических качеств каждого ребенка.

Программа занятий рассчитана на 1 год (38 ч.) (1 час в неделю). Продолжительности одного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут. Программа выстроена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста. Занятия в группе предусмотрены для детей в возрасте 10-11 лет.

Количество детей в группе – 15 - 20 человек.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации образовательного процесса:

- очная;
- групповая.

Программа рассчитана на реализацию в системе дополнительного образования общеобразовательной школы.

Приёмы и методы. При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, разучивание правил игры;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование подвижных игр: русские народные игры, современные игры, эстафеты, подвижные игры с элементами подвижных игр.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях различных видов деятельности: игровой, обучающей, оздоровительной, развивающей, воспитательной. Начало работы по разделу: включает знакомство с теоретическим материалом (инструктажи по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр). Затем следует практическая часть занятия: выполнение физических упражнений необходимых для подготовки к определённому разделу, освоение учебной группой подвижных игр.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в разновозрастных группах для мотивированных школьников в формате «интенсива». Это обуславливает необходимость введения принципа разноуровневости в программу, который реализуется, в том числе, через:

- вариативность режимов освоения программы по темпу, объёму и уровню сложности;
- организацию в рамках программы образовательного процесса для различных категорий детей (одарённых, находящихся в ТЖС);
- возможность работы в различных режимах, по индивидуальному образовательному маршруту, траектории;
- модульную организацию учебного процесса;

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с принципом разноуровневости:

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Учащийся осваивает общедоступное и универсальное содержание учебного материала на минимальном уровне сложности.

2. Индивидуальная траектория. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Учащийся осваивает

специализированные знания и язык, выстраивает целостную картину в рамках содержательного направления программы.

Занятия – групповые, группы - разновозрастные. Состав группы - постоянный. Виды занятий по программе – практические занятия, выполнение самостоятельной работы, и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся и содействие их разносторонней физической подготовленности через подвижные игры.

Основные задачи реализации поставленной цели:

Обучающие:

- повысить интерес к двигательной активности, обучить физической ловкости;
- сформировать навыки здорового образа жизни и соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и безопасности при выполнении физических упражнений в игровой деятельности.

Оздоровительные:

- повысить сопротивляемость организма к воздействию внешней среды с контролем состояния здоровья и его укрепления;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- содействовать комплексному развитию физических качеств.

Развивающие:

- обеспечить условия для диалогичного субъектно-субъектного взаимодействия, самораскрытия и саморазвития в физкультурно-спортивной деятельности;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
- повысить физическую и умственную работоспособность учеников.

Воспитательные:

- содействовать активизации личностного роста и внутренней двигательной активности к самореализации и успешной социализации;
- воспитать взаимоуважение, целеустремленность, ответственность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы:

10-11 лет.

Приёмы и методы. При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, разучивание правил игры;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование подвижных игр: русские народные игры, современные игры, эстафеты, подвижные игры с элементами подвижных игр.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях различных видов деятельности: игровой, обучающей, оздоровительной, развивающей, воспитательной. Начало работы по разделу: включает знакомство с теоретическим материалом (инструктажи по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр). Затем следует практическая часть занятия: выполнение физических упражнений необходимых для подготовки к определенному разделу, освоение учебной группой подвижных игр.

Режим занятий

Расписание занятий кружка: одно занятие в неделю.

Каждое занятие длится 45 минут.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Планируемые результаты

Предметные результаты –

Требования к знаниям (теоретическая подготовка):

- правила техники безопасности при проведении занятий;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

требования к умениям и навыкам (практическая подготовка):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и др.;
- оценивать точность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.

Личностные результаты -

требования к воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

требования к уровню развития:

- применять навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- реализовывать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты –

требования к комплексному развитию:

- применять двигательные навыки в жизненных ситуациях;
- уметь планировать и организовывать свою двигательную активность в повседневной жизни;
- уметь проектировать подвижные игры и организовывать игровое образовательное пространство.

Текущая аттестация:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование по теоретическому материалу.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.