Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Арефинская школа - интернат»

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
«29 » августа 2023 г.

Утверждаю
Приказ № 73/01-07 от 30.08.2023 г.
Директор школы _____ Н.Н. Платонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Веселые игры»

Возраст обучающихся: 8 -11 лет (1, 2, 3, 4, 5 классы)

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Максимов О.В.

Педагог дополнительного образования.

2023

с. Арефино

1. Пояснительная записка

Программа «Веселые игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.
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. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.
Подвижные игры на улице являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.
В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.
Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.
Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.
Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.
Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.
Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале.
Программа дополнительного образования детей «Веселые игры» направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.
В объединении могут заниматься ученики 1-6 классов, т. е. в возрасте от 6-до 13 лет.

Срок реализации программы – 1 год.
Занятия проходят 2 раз в неделю по 60 минут (68 часа в год).

Календарный график занятий

Количество занятий		
В неделю	В месяц	За учебный год
2	8	68

Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая
Форма проведения: комбинированная (индивидуальная и групповая)
Режим занятий: 2 часа в неделю.

2. Цели, задачи, ожидаемый результат.

Цель программы: достижение всестороннего развития личности ребенка на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.
Задачи:
Обучающие:
- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Коррекционно-развивающие:
- совершенствование движений и сенсомоторного развития;
- коррекция и развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений;
- развитие наглядно-образного мышления;
- коррекция и развитие речи;
- расширение представлений об окружающем мире.

Воспитательные:
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Учащиеся должны знать:

- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила игры и содержание игры;
- основы личной гигиены, причины травматизма при проведении игры и правила его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Ожидаемый результат предполагает:

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

3. Содержание дополнительной образовательной программы

3.1.Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Всего часов
		Теория	Практика	Теория и практика	
1.	Введение в программу(1)	1			1
2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (5)		2	3	5
3.	Подвижные игры с основами акробатики (7)		2	5	7
4.	Игры, сопровождающиеся текстом (12)		4	8	12
5.	Игры – забавы (3)			3	3

6	Игры-перебежки		2	3	5
7.	Итоговое занятие. Спортивная эстафета (1)		1		1

3.2. Содержание изучаемого курса.

1 раздел. Введение в программу(1 час)

Вводное занятие. Беседа «Для чего человеку игры? История возникновения игр». Знакомство с правилами техники безопасности при проведении игры при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2 раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (5 часов)

Игровые задания. Пробежки группами. Игры для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

3 раздел. Подвижные игры с основами акробатики (7 часов)

Совершенствование умений:

А) ритмично ходить;

Б) быстро бегать;

В) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

Разучивание игр «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Удочка», «День и ночь», «Что мы видели - не скажем, а что делали – покажем».

4 раздел. Игры, сопровождающиеся текстом (12 часов)

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. Игры «Жадный кот», «Пчелки и жуки», «Дети и волк», «Пчелки и ласточки», «Песенка стрекозы», «Кот на крыше», «Солнечные зайчики», «Зайка».

5 раздел. Игры – забавы (3 часа)

Использовать игры-забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки с мячом», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы. Данные игры способствуют развитию реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты.

6 раздел. Игры-перебежки (5 часов)

Игры-перебежки хорошо развивают выносливость детей. «Зимующие и перелетные птицы», «Зайцы и медведь», «Воробушки».

7 раздел. Итоговое занятие. Спортивная эстафета (1час)

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

• Гуманно-личностная технология Ш. А. Амонашвили, которая предполагает, что процесс преподавания строится на основе таких методических принципов, как гуманизм, личностный подход, выполнение творческих упражнений, свобода общения.

• Игровые технологии.

• Информационные технологии. Использование программных средств и компьютеров для работы с информацией.

Для того, чтобы игра носила развивающий характер и соответствовала психологическим задачам возраста, т.е. способствовала развитию рефлексивной способности, это должна быть:

• игра по правилам;

• коллективная, партнерская игра, в которой партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;

• в ней должны быть созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии;

• в игре должна ставиться цель – выиграть (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение).

Для реализации программы сформирован учебно-методический комплекс, который включает в себя:

- Методические материалы для педагога.
- Методические рекомендации, конспекты занятий, памятки.
- Комплексы оздоровительно-профилактических упражнений, предотвращающих и снижающих утомление обучающихся.
- Перспективный план работы педагога на текущий год.
- Календарно-тематическое планирование учебного материала.
- Инструкция по охране труда и технике безопасности.

4.1.Формы и методы проведения учебных занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Предусматривают следующие **формы** проведения: подвижные игры, игры с элементами легкой атлетики, игры с элементами акробатики, игры, направленные на развитие эмоциональной сферы учащихся, проведение спортивной эстафеты, праздника «Веселые старты».

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми:

Методы, используемые на занятиях:

- **Наглядные методы:**

  правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающий жизни.
- **Вербальные (словесные) методы***:* приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения,

сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ; использование прибаутки, стихотворения.

- **Практические методы:**

  игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

4.2. Материалы и инструменты:

Занятия проводятся на спортивной площадке на свежем воздухе; при неблагоприятных погодных условиях – в зале. Зал и спортивная площадка соответствуют правилам и нормам СанПиН для организации учебного процесса.

Оборудование соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы.

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые;
- скакалки;
- клюшки;
- кубики;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- конусы;
- гимнастические обручи;
- маски лесных животных.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов опроса, наблюдения, проведения игр.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности осуществляется вводный контроль, текущий контроль и итоговый контроль Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Итоговый контроль 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".

Календарное планирование

№ п/п	Названия разделов и тем	Кол часов	Дата
1 1	**Введение в программу** Вводное занятие. Беседа «Для чего человеку игры? История возникновения игр». Инструктаж по технике безопасности. Разучивание считалок.	1	
2 2	**Подвижные игры с элементами легкой атлетики.** Пробежки группами. Разучивание игры «Лес, озеро, болото». ПТБ.	1	
3	ПТБ. Проведение игры «Лес, озеро, болото». Разучивание игры «Перемена мест».	1	
4	ПТБ. Проведение игр « Перемена мест», «Лес, озеро, болото»	1	
5	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Не оступись».	1	
6	ПТБ. Проведение игр «Перемена мест», «Лес, озеро», болото».	1	
3 7	**Подвижные игры с основами акробатики** Разучивание и проведение игры «Совушка». ПТБ.	1	
8	ПТБ. Проведение игры «Совушка». Разучивание игры «Быстрые и ловкие».	1	
9	ПТБ. Проведение игры «Быстрые и ловкие». Разучивание игры «Удочка».	1	
10	ПТБ. Проведение игры «Удочка». Разучивание игры «День и ночь».	1	
11	ПТБ. Проведение игры «День и ночь». Разучивание игры «Что мы видели – не скажем, а что делали – покажем».	1	
12	ПТБ. Проведение игр «Совушка», «Удочка».	1	
13	ПТБ. Проведение игр «Быстрые и ловкие», «Что мы видели – не скажем, а что делали – покажем».	1	
4 14	**Игры, сопровождающиеся текстом** ПТБ. Разучивание и проведение игры «Пчелки».		
15	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Дети и волк».	1	
16	ПТБ. Проведение игр «Пчелки», «Дети и волк».	1	
17	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Жуки».	1	

18	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Пчелка и ласточки».	1	
19	ПТБ. Проведение игр «Пчелка и ласточки», «Жуки».	1	
20	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Песенка стрекозы».	1	
21	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Кот на крыше»».	1	
22	ПТБ. Проведение игр «Песенка стрекозы», «Кот на крыше».	1	
23	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Солнечные зайчики».	1	
24	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Зайка».	1	
25	ПТБ. Проведение игр «Зайка», «Солнечные зайчики».	1	
5 26	Игры-забавы ПТБ. Разучивание и проведение игры «Кошки и мышки».	1	
27	ПТБ. Разучивание игры «Пятнашки мячом». Проведение игр «Кошки и мышки», «Пятнашки с мячом».	1	
28	ПТБ. Разучивание игры «Лошадки». Проведение игр «Пятнашки с мячом», «Лошадки».	1	
6 29	**Игры-перебежки** ПТБ. Разучивание и проведение игры «Зимующие и перелетные птицы».	1	
30	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Зайцы и медведь».	1	
31	ПТБ. Проведение игр «Зимующие и перелетные птицы», «Зайцы и медведь».	1	
32	ПТБ. Разучивание и проведение игры «Воробушки».	1	
33	ПТБ. Проведение игр «Воробушки», «Зайцы и медведь».	1	
7 34	**Итоговое занятие. Спортивная эстафета.**	1	

6. Литература

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры.Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов СПб.:ВВМ, 2004-С.331-332.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста М.: Владос, 2000. - 262 с.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
4. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки - 2007. - №4. - С.29-33.
5. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
6. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. М.: 1989г.
7. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63
8. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016
9. 10.2 .С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
10. 3. П. А. Киселев »Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015. 4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016. 5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.