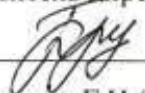


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Аджером

Согласовано:

Заместитель директора по ВР



/Крупенева Г.И./

Утверждаю:

Директор школы



/Казакова Г.И./

« 01 » 09 2015



Дополнительная образовательная программа
«Обучение традиционным и национальным
спортивным играм»

Модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности, составленная педагогом дополнительного образования Павловой М.М.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст детей 11 – 13 лет.

п. Аджером, 2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Обучение традиционным и национальным спортивным играм» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа рассчитана на 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 5 классе занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием национальных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Обучение традиционным и национальным спортивным играм»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Обучение традиционным и национальным спортивным играм» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления

«Обучение традиционным и национальным спортивным играм»

№ п/п	Разделы		
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Игры на взаимодействие между учащимися		
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств		
3	Игры с элементами легкой атлетики	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки	1	5

7	Игры по выбору детей		
	Всего часов	34	

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Обучение традиционным и национальным спортивным играм»

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Тематическое планирование

34 часа – 1 час в неделю

№	тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
1 2 3	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
4 5	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
6	Погоня по кругу.	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в	спортивная площадка	жгут

7	«Перебежки»		команде		
8	«Рыбная ловля»	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
9	Игровые упражнения с малыми мячами.				
10	<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
12	Упражнения с элементами хореографии и танца;	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
13	Игры с лентами «Осенний лес»				
14	«Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
15	«Прыжки по полосам»				
16	упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
17					
18					
19	Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
20	<u>лыжная подготовка</u> Эстафета 4х50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
21	игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка	
22	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивная площадка	кегли
23					

	«Кто дальше уедет»				
24	игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	спортивная площадка	
26	<u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> "Снайперы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	
27	"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал	
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки
29 30 31	Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь»	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
32	Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи
33 34	«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Обучение традиционным и национальным спортивным играм»

К концу года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в	• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и	• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и

достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
--	--	--

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

3.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

4. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч пластиковый детский,
планка для прыжков в высоту,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
лента финишная.