

государственное казенное образовательное учреждение  
Свердловской области для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей «СИНАРСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»

РАССМОТРЕНО  
на Педсовете от 26.08 2015 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора:

Фирсова Н.Е.  
26.08 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора Синарского  
детского дома

Лесунова Ю.Ю.

Рабочая программа  
на 2015-2016 учебный год

детского объединения дополнительного  
образования  
Секция спортивных игр (младший возраст)

Руководитель: **Зверев Григорий Андреевич**

г. Каменск-Уральский  
2015 г.



## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана для воспитанников, обучающихся в начальных классах массовой школы, а также детей VII и VIII видов обучения. Нагрузка на педагога – 7.5 часов в неделю, нагрузка на ребенка – 45 минут в день, 1-3 раза в неделю, согласно индивидуальному плану в зависимости от его физического и психологического развития.

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» раздел 2.10.;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования;

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию

культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации воспитанников на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Основная цель** детского объединения – укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укреплять здоровье, физически развивать и повышать работоспособность воспитанников;
- воспитывать у детей потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- научить детей младшего школьного возраста работать в команде;
- развивать у детей задатки и способности в области физической культуры, умение видеть и понимать красоту спорта;
- активизировать спортивно-оздоровительное движение в Доме;
- создать условия для реализации будущего спортивного потенциала воспитанников;
- развивать основные двигательные качества и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**Спортивный инвентарь:**

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты;
4. Скакалки;
5. Мячи набивные;
6. Мячи волейбольные, баскетбольные;
7. Мячи для мини-футбола;
8. Сетка волейбольная;
9. Рулетка - 1 штука;
10. Секундомер - 1 штука.
11. Баскетбольная площадка, щит, кольцо,
12. Малый обруч (60 см),
13. Гимнастические палки,
14. Теннисные мячи.

**Планируемые результаты освоения детьми программы**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### 3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### ***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны **знать**:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

## Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	4,5	4,5	-
2	Общесфизическая подготовка	54	-	54
3	Игры на развитие легкоатлетических качеств			
4	Игры на развитие равновесия			
5	Игры на развитие гимнастических умений			
6	Игры на развитие прыжковых качеств			
7	Игры с мячами, игры на развитие метания			
Всего:		274,5		

## Календарно – тематический план

№ п.п	Раздел, тема	Теория	Практика	Дата проведения
<b>1.</b>	<b>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма</b>	<b>4,5</b>	<b>-</b>	
1	Консультации с врачом о допуске детей к занятиям в кружке	1,5	-	1.09
2	Инструктаж по технике безопасности	1,5	-	2.09
3	Гигиенические требования к спортивной форме и инвентарю	1,5	-	3.09
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	
1	Ходьба: обычная, на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра	-	1,5	4.09
2	Ходьба: на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе	-	1,5	11.09
3	Ходьба: приставным шагом вперед, боком, скрестным шагом вперед	-	1,5	18.09
4	Бег: обычный, широким шагом	-	1,5	25.09
5	Бег: с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голеней, с изменением темпа	-	1,5	2.10
6	Равномерный медленный бег в сочетании с ходьбой	-	1,5	9.10
7	Бег наперегонки, бег на скорость	-	1,5	16.10
8	Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-	1,5	23.10
9	Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	-	1,5	30.10
10	Подползание под шнур, веревку	-	1,5	6.11
11	Прыжки на месте с мягким приземлением на обе ноги	-	1,5	13.11
12	Прыжки с продвижением вперед на обеих ногах в прямом направлении	-	1,5	20.11
13	Прыжки с высоты на мат	-	1,5	27.11
14	Впрыгивание на горку матов	-	1,5	4.12
15	Прыжки в длину с места и с небольшого разбега	-	3	11.12 18.12
16	Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега	-	3	25.12 15.01
17	Прыжки через скакалку	-	3	22.01 29.01
18	Прыжки через гимнастический козел	-	3	5.02 12.02
19	Бросание и ловля мяча в парах способами: от груди, снизу	-	3	19.02 26.02
20	Перебрасывание мяча двумя руками через сетку	-	3	4.03 11.03
21	Забрасывание мяча в корзину	-	3	18.03 25.03
22	Ловля мяча после отскока от пола, от стены	-	3	8.04 15.04

23	Метание малого мяча и различных предметов на дальность	-	3	22.04 29.04
24	Метание в горизонтальную и вертикальную цели	-	3	6.05 13.05
25	Акробатические упражнения	-	3	20.05 27.05
<b>3.</b>	<b>Игры на развитие легкоатлетических качеств</b>	-		
1	«Стоп»	-		7.09 8.09 9.09 10.09
2	«Ловишки»	-		14.09 15.09 16.09 17.09
3	«Примени предмет»	-		21.09 22.09 23.09 24.09
4	«Жмурки»	-		28.09 29.09 30.09 1.10
5	«Горелки»	-		5.10 6.10 7.10 8.10
6	«Два Мороза»	-		12.10 13.10 14.10 15.10
7	«Краски»	-		19.10 20.10 21.10 22.10
8	«Хитрая лиса»	-		26.10 27.10 28.10 29.10
9	«Коршун и наседка»	-		2.11 5.11 9.11 10.11
10	«Перемена мест»	-		11.11 12.11 16.11 17.11
11	«Ловишки – перебежки»	-		18.11 19.11 23.11 24.11
12	«Салки»	-		25.11



				26.11 30.11 1.12
13	«Кошки – мышки»	-		2.12 3.12 7.12 8.12
14	«У медведя во бору»	-		9.12 10.12 14.12 15.12
15	«Зайцы в огород»	-		16.12 17.12 21.12 22.12
<b>4.</b>	<b>Игры на развитие равновесия</b>	-		
1	«Канатоходец»	-		23.12 24.12 28.12 29.12
2	«Переправа»	-		30.12 31.12 12.01 13.01
3	«Выше ноги от земли»	-		14.01 18.01 19.01 20.01
4	«Совушка»	-		21.01 25.01 26.01 27.01
5	«Фигуры»	-		28.01 29.01 1.02 2.02
6	«Через ручей»	-		3.02 4.02 8.02 9.02
7	«Море волнуется раз»	-		10.02 11.02 15.02 16.02
<b>5.</b>	<b>Игры на развитие гимнастических умений</b>	-		
1	«Проползи – не задень»	-		17.02 18.02 20.02 24.02
2	«Перелет птиц»	-		25.02 29.02 1.03

				2.03
3	«Ловля обезьян»	-		3.03 9.03 10.03 14.03
4	«Проползи и не урони»	-		15.03 16.03 17.03 21.03
<b>6.</b>	<b>Игры на развитие прыжковых качеств</b>	-		
1	«Пингвины»	-		22.03 23.03 24.03 28.03
2	«Удочка»	-		29.03 30.03 31.03 1.04
3	«Волк во рву»	-		4.04 5.04 6.04 7.04
4	«Лягушка и цапля»	-		11.04 12.04 13.04 14.04
5	«Прыгни-прогнись»	-		18.04 19.04 20.04 21.04
6	«Попрыгунчики»	-		25.04 26.04 27.04 28.04
<b>7.</b>	<b>Игры с мячами, игры на развитие метания</b>	-		
1	«Передал – садись»	-		3.05 4.05
2	«Мяч водящему»	-		5.05 10.05
3	«Брось – поймай»	-		11.05 12.05
4	«Проведи мяч»	-		16.05 17.05
5	«Мяч через сетку»	-		18.05 19.05
6	«Охотники и зайцы»	-		23.05 24.05
7	«Кто самый умный»	-		25.05
8	«Ловишки с мячом»	-		26.05
9	«Кто дальше бросит?»	-		30.05
10	«Метко в цель»	-		31.05

## Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2014
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2013 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НИЦ ЭНАС, 2014 г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2015г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
13. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2013, с.57.