



Государственное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
Детский оздоровительно-образовательный центр
«РОССОНЬ» имени Юрия Антоновича Шадрина»

Структурное подразделение
Детский оздоровительно-образовательный лагерь «РОССОНЬ»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № ____ от «__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДООЦ «Россонь»
им.ЮА.Шадрина»

В.Н.Викторов
Приказ № ____ от «__» _____ 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 1 год

Кингисеппский район

Д. Ванакюля

2022 г.

Пояснительная записка

Организация в оздоровительно - образовательных учреждениях спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает в свою очередь, овладение подростками основ физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенный способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Нормативно-правовая база программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 01.01.2022 г.)
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
6. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»)

Цель программы – развитие физических качеств воспитанников и совершенствование умений и навыков, удовлетворение индивидуальных двигательных потребностей.

Задачи:

в воспитании:

Формировать у детей интерес к спорту.

Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.

Воспитывать коллективизм.

Воспитывать здоровый образ жизни.

обучающие:

Организовывать содержательный спортивный досуг.

Обучать правилам игры как широко известных, так и малознакомых, спортивных и подвижных игр.

развивающие:

Развивать физические качества детей.

Расширять кругозор детей, формировать общую культуру.
Развитие логического мышления.

Условия реализации программы секции спортивных игр:

Материально-технические условия:

- обеспечение инвентарем, для проведения подвижных игр, пополнение материальной базы мячами, сеткой, скакалками и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции подвижных игр;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных детей, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение практическими основами всех видов спорта;
3. Участие в спартакиаде лагеря;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию подростков.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Особенности данной дополнительной образовательной программы:

-доступность для любого возраста
-наглядность (показ)
-быстрый результат

Возраст детей – 6,5-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество часов – 18

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

-педагогическое: методические виды продукции (разработки игр, их применение, выбор инвентаря)
-традиционные формы обучения
-игровые методики
-материально-техническое обеспечение:
-спортивная площадка с разметкой
-мячи
-скакалки
-фишки
-сетка

Тематическое планирование:

№	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Общее
1	Инструктаж по технике безопасности Правила спортивных игр Бадминтон	1	2	3
2	Баскетбол Волейбол	-	3	3
3	Футбол	-	2	2
4	Правила подвижных игр Пионербол Россоньбол	1	3	4
5	Правила подвижных игр Снайпер Казаки-разбойники Пустое место	1	3	4
6	Часы проббили ровно... 5 имен	0	2	2
Итого		3	15	18

Содержание:

1) Бадминтон

Ознакомление с правилами игры, разметкой площадки, расстановкой игроков. Техника безопасности во время занятий.

Цели и задачи игроков, особенности игры- свечка, мяч пойманный от земли

2) Баскетбол. Волейбол

История игр, обозначение зон игры. Техника безопасности во время занятий

Цели игроков каждой команды, обязанности и роль каждого игрока

3) Футбол

Общие правила игры. Техника безопасности во время занятий

Подача, передача, нападающий удар

4) Пионербол. Россоньбол

Подготовка к игре. Определяется игровая зона. Техника безопасности во время занятий.

Описание игр, правила игр

5) Правила подвижных игр. Снайпер. Казаки-разбойники. Пустое место

Описание игр, правила. Техника безопасности во время игры

Особенности игры

6) Часы проббили ровно... 5 имен

Описание игр. Техника безопасности во время игры

Особенности игр

Формы подведения итогов программы:

-параллельные игры

-турниры

-участие в спартакиаде лагеря

Влияние данных подвижных игр на здоровье детей:

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. Влияние подвижных игр на функцию дыхания также весьма благотворительный, особенно если занятия физической культурой проводятся на свежем воздухе. Подвижные игры также положительно влияют и на функцию пищеварения и обмена веществ. Подвижные игры хорошо действуют и на нервную систему за счет усиленного кровообращения: нервные клетки получают больше потребительских веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают. Способность нервной системы точно управлять работой определенных групп мышц, что обуславливает координацией (согласованием) движений, наиболее совершенно развивается именно подвижными играми и физическими упражнениями. Систематические занятия подвижными играми производят у детей чувство ритма, т.е. умение выполнять ряд движений в один промежуток времени, а также развивают выдержку, которая необходима как в спорте, так и в любой трудовой деятельности. Правильно подобранный объем двигательной активности и отдыха, соответствующие возможностям детского организма, помогают сохранять высокую умственную работоспособность. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Список используемой литературы:

Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 1983. – 136 с.

Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб, 1999.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2003.

Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учебник. – М.: Академия, 2005. – 160 с.

Подвижные игры во дворе. Автор: Коротков И. М. Издательство: Знание, год: 1987.

Подвижные игры для школьников. Автор: Любовь Фатеев Издательство: Академия Развития, 2008 г.