

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной активности. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 7-9 лет

- без требований к полу учащихся,
- без специальной подготовки,
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий подвижными играми.

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

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. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся 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. 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. Подвижные игры способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Уровень освоения: программа имеет базовый уровень освоения.

Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 288 часов, 2 года, в год по 144 часа.

Цель: создание условий для формирования основ физической культуры, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья посредством занятий подвижными играми.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития подвижных игр в частности;
- обучить основам техники движений;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на организм;
- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой;
- создать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале, на стадионе.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость) и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- развивать двигательные (координационные и кондиционные) способности;
- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительные качества личности: нравственные и волевые качества, приучать к организованности, ответственности, активности и самостоятельности;
- воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость, потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, работоспособности.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности при занятии подвижными играми;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий подвижными играми в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий подвижными играми, соревновательной деятельности: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил подвижных игр; терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях подвижными играми в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами подвижных игр, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами подвижных игр);
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий подвижными играми; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий подвижными играми.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное испытание или предоставить документ о прохождении, на основе которого педагог принимает решение о зачислении.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (7-9 лет).

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и 2-й года обучения по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о квалификационном испытании.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся в форме практических занятий, эстафет, соревнований в смешанных возрастных группах.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, игры, соревнования.

Форма подведения итогов: соревнования и эстафеты.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (эстафеты, игры),
- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе.

Учебно-практическое оборудование: мячи (большие, малые, теннисные), гимнастические обручи, гимнастические скакалки, гимнастические кубики и палки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, спортивные фишки.