МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» г. Новочебоксарск Чувашской Республики

**ПРОГРАММА**

**«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**

Разработала:

учитель физической культуры

Мочалова Маргарита Николаевна

***ПРОГРАММА «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!»***

***Спасительной силой в нашем мире является спорт – над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне побед.***

***Д. Голсуорси.***

***Пояснительная записка***

У современных детей все чаще встречаются проблемы со здоровьем – и физическим, и психическим. Когда ребенок начинает заниматься спортом, каким угодно все показатели роста у него ощутимо повышаются, он реже болеет и становится спокойнее и увереннее в себе.

Именно в начальной школе закладываются основы духовного и физического облика человека, задается фундамент правильного отношения к себе. В наши дни отношение к спорту приобрело социальную значимость, стало нравственным принципом. Основным требованием этого принципа является сохранение и укрепление здоровья во имя интересов каждого человека и всего общества. Для повышения интереса к спорту необходимо знать историю Олимпийских игр. Изучая ее, нужно понять, до сих пор Олимпийские игры остаются важным событием мирового масштаба. Только ли спортивный интерес заставляет людей совершать рекорды?

Предлагаемый курс «Быстрее, выше, сильнее!» младшим об Олимпийском движении рассчитан на 15 часов и предлагается для работы с учащимися 4 класса.

Согласно ФГОС начального и основного общего образования программа охватывает познавательный и спортивно-оздоровительный виды внеурочной деятельности и направлена на достижение следующих уровней воспитательных результатов: приобретение социальных знаний (*ознакомление учащихся с историей, традициями, ритуалами, символикой Олимпийских игр, изучение олимпийского движения)* и формирование ценностного отношения к социальной реальности (*развитие у школьников желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье.)*

**Цель:** вовлечение детей к регулярным осознанным занятиям спортом через изучение олимпийского движения.

**Задачи:**

1. Развивать интерес к изучению олимпийского движения и бережному отношению к собственному здоровью,
2. Познакомить с историей зарождения Олимпийских игр.
3. Приучать к соблюдению данного слова (*клятвы).*
4. Углубить уже имеющиеся знания о спорте.
5. Способствовать воспитанию чувства дружбы, взаимовыручки, ответственности за взятые на себя обязательства.
6. Воспитывать любовь к спорту.

**К окончанию курса учащиеся должны**

***иметь представление:***

* Об истории олимпийского движения;

***знать:***

* олимпийские виды спорта;
* ритуалы, традиции, символы Олимпийских игр;
* выдающихся спортсменов – наших соотечественников – победителей Олимпийских игр;
* некоторые олимпийские столицы;

***уметь:***

* ориентироваться в летних и зимних видах спорта.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цели** |
| 1 | Легенды о возникновении Олимпийских игр | 1.Познакомить с легендами и мифами о возникновении Олимпийских игр.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения. |
| 2-3 | Античные Олимпийские игры | 1.Познакомить с историей античных Олимпийских игр.  Прививать детям интерес к спорту и здоровому образу жизни.  Способствовать творческому развитию детей и их инициативности. |
| 4-5 | Летние Олимпийские игры | 1.Познакомить с историей летних Олимпийских игр.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения, чувство гордости за наших соотечественников – призеров летних Олимпийских игр.  3.Способствовать развитию желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. |
| 6-7 | Зимние Олимпийские игры | 1.Познакомить с историей зимних Олимпийских игр.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения, чувство гордости за наших соотечественников – призеров зимних Олимпийских игр.  3.Способствовать развитию желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. |
| 8-9 | Олимпийский огонь | 1.Познакомить с историей возникновения олимпийского огня.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения.  3.Способствовать развитию желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. |
| 10-11 | Эстафета олимпийского огня | 1.Познакомить с эстафетой олимпийского огня, с ритуалом его зажжения.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения.  3.Способствовать развитию желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. |
| 12-13 | Олимпийская символика | 1.Познакомить с олимпийскими символами: флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения.  3.Способствовать развитию желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. |
| 14 | Традиции и ритуалы Олимпийских игр | 1.Познакомить с традициями Олимпийских игр: открытие и закрытие, приветственная речь, парад участников, поднятие флага, произнесение клятвы, зажжение огня.  2.Развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения.  3.Способствовать развитию желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. |
| 15 | Практическое занятие «Олимпийские игры в нашем классе». | 1.Формировать потребность в здоровом образе жизни.  2.Воспитывать волевые и моральные качества.  3.Развивать чувство коллективизма, ответственности. |

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В НАШЕМ КЛАССЕ**

**(практическое занятие)**

**Цели деятельности педагога:**

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни;
2. Воспитывать волевые и моральные качества;
3. Развивать чувство коллективизма, ответственности.

**Х О Д З А Н Я Т И Я**

**I. Сообщение темы.**

- Сегодня мы подведем итог нашим занятиям. Это будет спортивный праздник. Сегодня все смогут продемонстрировать свои способности, показать удаль и спортивную подготовку, помериться силами с могучими великанами.

Сегодня у нас не просто спортивный праздник, а Международный день спортивных игр – Олимпийские игры местного масштаба. Вы сможете поиграть в подвижные игры разных стран. Все участники и гости смогут принять участие в празднике. Приглашаем всех, наш праздник начинается.

**II. Основная часть.**

Спортивно-развлекательный праздник проводится весной, на свежем воздухе, лучше всего на стадионе. Праздник символизирует жизнь и здоровье. Это может быть спартакиада, путешествие по Спортландии. Лучше всего проводить праздник в виде Олимпийских игр местного масштаба. Эстафеты, конкурсы, состязания, а также награждение победителей – все это составляющие спортивного праздника.

Соревнованиям могут предшествовать конкурсы на лучший рисунок, стихотворение, а также беседы, викторины о спорте, встречи с известными спортсменами. Заранее оформляются стенды, фотовитрины, рассказывающие об истории Олимпийских игр, о достижениях русских спортсменов.

Участники соревнований готовят форму и эмблему для своих команд, пьедестал почета, подставку и чашу для олимпийского огня, факел, древки флагов, инвентарь и др. На праздник приглашаются родители, почетные гости, ребята из соседних школ. Красочно оформляются места соревнований.

Состав команд может быть различным в зависимости от характера соревнований. При проведении соревнований между командами параллельных классов число участников должно насчитывать 16 человек: 8 мальчиков и 8 девочек.

Звучит марш. Команды проходят по площадке. Возглавляют колонну группа с флагами и судьи в белой форме.

*Ведущий.* Внимание! Внимание! Мы начинаем!

Некоторые игры, не требующие много места и большого числа участников, проходят по краям стадиона – это так называемые спортивные аттракционы. Возле каждого аттракциона стоит щит с названием страны – родины игры, в которую играют ребята. Если страна меняется, то соответственно меняется и щит, а ведущий сообщает об этом. За каждым аттракционом закреплено ответственное лицо. Руководитель одет в костюм могучего великана.

Другие игры – массовые – проводятся прямо в центре стадиона. Это те игры, в которых нужны две команды по 16 человек. Ведущий выступает в роли комментатора игр, руководит зрителями, следит за тем, чтобы все спортивные аттракционы были востребованы.

*Ведущий.* Долгий путь преодолевает олимпийский огонь. Его зажигают греческие девушки у развалин древней Эллады. Много раз переходя из рук в руки, мчался он через весь мир, чтобы достичь олимпийского стадиона. Сегодня огонь мира и дружбы прибыл к нам на праздник.

*Юный спортсмен с факелом поднимается к чаше и зажигает огонь.*

**Игры для аттракционов.**

**«*Поймай мяч» (испанская игра).***

В эту игру играют, встав в круг. Чем больше будет участников, тем интереснее будет игра. В центре круга стоит подающий, который бросает мяч по своему выбору любому игроку. Он же определяет, как бросить мяч: высоко, низко, не очень высоко. Игроки должны поймать неожиданно брошенный мяч. Кто ошибется, получает штрафное очко. После трех штрафных бросков игрок выбывает и подвергается штрафу.

Стоя спиной к игрокам, он получает определенное задание. Если он догадается, кто придумал задание, то освобождается от выполнения наказания; если нет – должен его выполнить. Проштрафившийся игрок получает пять – шесть заданий, после чего игра продолжается.

***Перетягивание каната (венгерская игра).***

В Венгрии очень популярна игра под известным всем названием – перетягивание каната. Но здесь она несколько отличается от известной и привычной для нас игры.

Участвуют три игрока. Связываются два конца веревки, игроки становятся так, чтобы каждый находился друг от друга на расстоянии четырех – пяти метров. Веревка у каждого игрока на поясе, и они ее растягивают ее так, чтобы образовался треугольник.

Игроки стоят по трем углам, отвернувшись друг от друга. На расстоянии метра от каждого игрока находится шест. И по сигналу каждый игрок пытается подтянуть к себе двух других.

Побеждает тот, кто раньше других достигнет своего шеста, сдвинув своих противников.

***Шашки по-польски.***

Всем известна игра в шашки. Польские шашки – игра не менее увлекательная, чем любые другие. Играют в польские шашки на стоклеточной доске. У каждого игрока по двадцать шашек. Игрок выстраивает их перед собой в два ряда. Шашки могут делать ходы двух видов: с одного белого поля на другое и только в направлении лежащего напротив поля или могут прыгать, что разрешается делать и в обратном направлении. Если рядом с шашкой игрока находится неприкрытая шашка противника, игрок перепрыгивает ее своей шашкой. Прыгать можно вперед и назад, но тоже лишь по белым полям, то есть в диагональном направлении. При благоприятных обстоятельствах за один ход можно перепрыгнуть несколько шашек.

Когда игрок достигает одной шашкой противоположной стороны доски, он может поставить на свою шашку другую, так как шашка превратилась в дамку. Дамка имеет право передвигаться не на одно поле, а на любое количество свободных полей в диагональном направлении. В этом ее преимущество. Когда на ее пути встречается шашка, она обязана ее перепрыгнуть. А если у игрока одновременно две шашки могут перепрыгнуть простую шашку, дамка опережает их. Если игрок не замечает, что ему нужно прыгать, его противник снимает с доски его шашку

Побеждает тот, кто снимает все шашки противника.

Поединок заканчивается вничью, если в игре уже очень мало шашек или если после определенного числа ходов – о том, сколько таких ходов надо сделать, оговаривают заранее – ни один из игроков не проигрывает.

***«Убить медведя» (датская игра).***

Количество участников игры не ограничено.

Все игроки становятся в круг. В центре стоит скамеечка, на которой сидит «медведь», а рядом – его «страж». «Медведь» и «страж» держат в руках два конца полуметровой веревки, которую нельзя выпускать в ходе игры. Чтобы удобнее было держать веревку, на ее концах завязывают узлы.

Игроки, стоящие кружком вокруг скамейки, осторожно придвигаются к «медведю» и его «стражу», стараясь «убить» «медведя», то есть коснуться его, но так, чтобы их не схватили ни «медведь», ни «страж». Если «медведь» или «страж» схватят какого-нибудь игрока, игрок занимает место «медведя», бывший «медведь» становится «стражем», а бывший «страж» присоединяется к стоящим в кружке. Во время «нападения» «медведь» не может оставить свое место и не может выпустить веревку. Поэтому движения «медведя» и «стража» ограничены.

У этой игры есть *упрощенный вариант.* «Медведь» и «страж» просто держатся за руки, или вокруг «медведя» и «стража» очерчивают круг диаметром полтора метра, откуда нельзя выйти. В остальном условия игры те же.

***«Колечко, колечко, выйди на крылечко» (греческая игра).***

Количество участников этой игры – от пяти человек и больше. Игроки выстраиваются в одну шеренгу, против них располагается руководитель игры. Все протягивают вперед вытянутые руки со сжатыми ладонями.

Ведущий ходит перед шеренгой и делает вид, будто хочет положить в ладони игроков камешек, который есть у него. Затем незаметно опускает в чьи-нибудь ладони. После этого ведущий говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Кому достанется камень, тот бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытаются поймать, пока он в поле. На линии его схватить уже нельзя. Если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего.

Если же его поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.

***«Классы» (грузинская игра).***

Для этой игры нужно иметь десять деревянных палочек длиной около метра.

Палочки раскладывают на ровной площадке параллельно друг другу на расстоянии 50 см. С обоих концов ряда кладут по плоскому камню (на расстоянии 50 см от палочек).

Игрок становится к одному из камней, начальному, и начинает прыгать. Ему нужно сделать несколько упражнений, которые постепенно усложняются.

1. От начального камня нужно пропрыгать на одной ноге до второго камня, обскакивая лежащие деревянные палочки справа и слева, совершая по площадке своего рода слалом, а затем вернуться к начальному камню. Второй ногой касаться земли нельзя.
2. Повторить первое упражнение, но уже прыгая на другой ноге.
3. На одной ноге пропрыгать от одного камня до другого и обратно таким образом, чтобы перескакивать палочки посередине. Нельзя менять ноги и, перепрыгивая каждую палочку, делать больше одного прыжка.
4. На одной ноге совершать по площадке слалом, как в первом упражнении, но теперь прыгать боком – так, чтобы каждый след ноги был параллелен предыдущему. Таким образом возвратиться обратно.
5. Перепрыгнуть через все палочки по очереди обеими ногами и возвратиться обратно.
6. Предыдущее упражнение повторить, прыгая спиной. Здесь также каждую палочку нужно перепрыгивать одним прыжком.
7. Обеими ногами перепрыгивать через палочки от одного камня до другого и обратно, но на этот раз так, чтобы перепрыгивать сразу через две палочки.

**III. Заключительная часть.**

В церемонии закрытия Игр награждаются победившие в конкурсах отдельные учащиеся и команды.