

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

На заседании
педагогического совета
МКОУ Большеарбайская
СОШ
Протокол № 1 от
«30» 08. 2024г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по
УВР МКОУ Большеарбайской СОШ
_____ Поддубская Е.П.
«30» 08. 2024г

«Утверждаю»

Директор МКОУ
Большеарбайской СОШ
_____ Г.В. Карчушкина
Приказ № 63-О от
«30» 08. 2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

Уровень сложности: стартовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Педагог дополнительного образования
Ермаков Виктор Петрович

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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. 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.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

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.

Актуальность данной программы в том, что 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели и задачи программы

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Программа рассчитана на детей 7-11 лет (учащиеся 1-4 классов), прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Освоение программы рассчитано на один год и включает в себя 102 занятия. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Ведущей формой организации обучения является групповая форма. Состав группы остается постоянным в течение учебного года. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские по тешки»;
- «День здоровья».

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые оздоровительные результаты:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует

появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел «Русские народные игры»
2. раздел «Подвижные игры»
3. раздел «Эстафеты»
4. раздел «Игры народов России»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу:

Раздел 1. «Русские народные игры» (25 ч.)

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Знакомство с историей русской игры.

Раздел 2. «Подвижные игры»(34 ч.)

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Раздел 3. «Эстафеты»(28 ч.)

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Раздел 4. «Игры народов России»(14 ч.)

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Календарно - тематическое планирование - (102час)

№ занятия	Название разделов, тем	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
1	Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-		
Раздел 1. Русские народные игры		25	2	23	-	-
2	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	1	1	-		
3	История русской игры	1	1	-		
4	Кот и мышь	1	-	1		
5	Кот и мышь	1	-	1		
6	Салки	1	-	1		
7	Салки	1	-	1		
8	Пятнашки	1	-	1		
9	Пятнашки	1	-	1		
10	Птицелов	1	-	1		
11	Птицелов	1	-	1		
12	Жмурки	1	-	1		
13	Жмурки	1	-	1		
14	Гуси-лебеди	1	-	1		
15	Гуси-лебеди	1	-	1		
16	Филин и пташки	1	-	1		
17	Филин и пташки	1	-	1		
18	Волк	1	-	1		
19	Волк	1	-	1		
20	Горелки	1	-	1		
21	Горелки	1	-	1		
22	У медведя во бору	1	-	1		
23	У медведя во бору	1	-	1		
24	Охотники и зайцы	1	-	1		
25	Охотники и зайцы	1	-	1		
26	Хитрая лиса	1	-	1		
Раздел 2. Подвижные игры		34	2	32	-	-

27	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы	1	1	-		
28	Совушка	1	-	1		
29	Совушка	1	-	1		
30	Пустое место	1	-	1		
31	Пустое место	1	-	1		
32	Кто быстрее?	1	-	1		
33	Кто быстрее?	1	-	1		
34	Лягушата и цыплята	1	-	1		
35	Лягушата и цыплята	1	-	1		
36	Мышеловка	1	-	1		
37	Мышеловка	1	-	1		
38	Карусель	1	-	1		
39	Карусель	1	-	1		
40	Конники-спортсмены	1	-	1		
41	Конники-спортсмены	1	-	1		
42	Карлики и великаны	1	-	1		
43	Карлики и великаны	1	-	1		
44	Ловишки с приседаниями	1	-	1		
45	Ловишки с приседаниями	1	-	1		
46	Переправа с досками	1	-	1		
47	Переправа с досками	1	-	1		
48	Собери урожай	1	-	1		
49	Собери урожай	1	-	1		
50	На погрузке арбузов	1	-	1		
51	На погрузке арбузов	1	-	1		
52	Зимние забавы. Знакомство с играми на внимательность.	1	1	-		
53	Игра «Строим крепость»	1	-	1		
54	Игра «Строим крепость»	1	-	1		
55	Игра «Взятие снежного городка»	1	-	1		
56	Игра «Взятие снежного городка»	1	-	1		
57	Игра «Меткой стрелок»	1	-	1		
58	Игра «Меткой стрелок»	1	-	1		
59	Игра «Лепим снеговика»	1	-	1		

60	Игра «Лепим снеговика»	1	-	1		
Раздел 3. Эстафеты		28	2	26	-	-
61	Инструктаж по ТБ. Профилактика детского травматизма.	1	1	-		
62	Значение слова эстафета, правилами проведения. Разбивание разными способами команд на группы.	1	1	-		
63	Веселые старты	1	-	1		
64	Веселые старты	1	-	1		
65	Эстафета зверей	1	-	1		
66	Эстафета зверей	1	-	1		
67	Вызов номеров	1	-	1		
68	Вызов номеров	1	-	1		
69	Эстафета по кругу	1	-	1		
70	Эстафета по кругу	1	-	1		
71	Эстафета с обручем	1	-	1		
72	Эстафета с обручем	1	-	1		
73	Эстафета «С мячом»	1	-	1		
74	Эстафета «С мячом»	1	-	1		
75	Быстрые и ловкие	1	-	1		
76	Быстрые и ловкие	1	-	1		
77	Эстафета со скакалкой	1	-	1		
78	Эстафета со скакалкой	1	-	1		
79	Передача мяча	1	-	1		
80	Передача мяча	1	-	1		
81	Челночный бег	1	-	1		
82	Челночный бег	1	-	1		
83	Дорожки	1	-	1		
84	Дорожки	1	-	1		
85	Шарик в ложке	1	-	1		
86	Шарик в ложке	1	-	1		
87	Эстафета «По цепочке».	1	-	1		
88	Эстафета «По цепочке».	1	-	1		
Раздел 4. Игры народов России		14	1	13	-	-
89	Народные игры – основа игровой культуры. Значение игры в жизни людей.	1	1	-		

90	Башкирская народная игра «Юрта»	1	-	1		
91	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	-	1		
92	Дагестанская народная игра «Подними платок»	1	-	1		
93	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	-	1		
94	Калмыцкая народная игра «Альчик!»	1	-	1		
95	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	-	1		
96	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	-	1		
97	Татарская народная игра «Серый волк»	1	-	1		
98	Чувашская игра «Рыбки»	1	-	1		
99	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	-	1		
100	Якутская народная игра «Сокол и лиса»	1	-	1		
101	Игра «Лапта»	1	-	1		
102	Сдача нормативов (Промежуточная аттестация)	1	-	1		
Всего занятий:		102	8	94	-	-