


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 Т.П. Тугарина

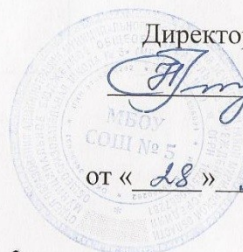
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5

 Н.Н. Сидорова

Приказ № 601/1

от « 28 » мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Срок реализации – 1 год

Количество часов по учебному плану – 1 час в неделю

Автор-составитель:

Белинине Ирина Владимировна,
учитель начальных классов

П. Печенга

2021 г.

I. Пояснительная записка

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная, которая содействует всестороннему развитию личности, приобщает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами, регламентирующими составление программ дополнительного образования.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия

для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.)

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. 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. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один - за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости,

мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Наш взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. На территории Мурманской области проживают разные народы, поэтому наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры.

Цель и задачи программы

Цель: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Отличительные особенности программы.

Программа строится на основе развивающего обучения в результате социального взаимодействия учащихся между собой и учителем, а также поэтапного формирования мыслительной деятельности.

Численный и возрастной состав кружка.

В состав кружка входят дети 9-10 лет в количестве 20 человек.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Формы и режим занятий.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе или в помещении, которые проводятся во внеурочное время (1 час в неделю). Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемые результаты.

К концу года обучения дети

должны иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;

- о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- **должны знать:**
- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- **должны уметь:**
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Формы подведения итогов.

Подведение итогов реализации программы осуществляется путём проведения соревнований «Весёлые старты», соревнований «Эстафеты», участия в Дне здоровья. Итоговый контроль проводится по завершению года обучения: промежуточная аттестация – соревнование.

II. Учебный план

Разделы подготовки	Количество часов
<ul style="list-style-type: none"> • 1 блок Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи.	6
<ul style="list-style-type: none"> • 2 блок Народные игры.	6
<ul style="list-style-type: none"> • 3 блок Подвижные игры.	14
<ul style="list-style-type: none"> • 4 блок Спортивные игры.	3
<ul style="list-style-type: none"> • 5 блок Спортивные праздники.	4
<ul style="list-style-type: none"> • 6 блок Подводим итоги нашей работы за год.	1
Всего часов:	34

III. Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Игры на воображение», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел:

Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Шляпа», «У кого мяч?», «Поход», «Прямо – накрест», «Найди два одинаковых предмета», «Исключение лишнего», «Ассоциации», «Придумай рисунок», «Аукцион», Угадай песню», «Змейки».

Народные игры: «Ищем палочку», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно», «Фанты», «Юрта», «Медный пень», «Ловушки с приседаниями».

Подвижные игры: эстафета со скакалкой, эстафета мячом, эстафета зверей, эстафета «Быстрые и ловкие», весёлые старты со скакалкой, игры с прыжками, игра «Прыгай через ров», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Краски», «Третий лишний», игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, пионербол, флажки).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры».

IV. Календарный учебный график

№	Мероприятия учебного года	Дата проведения
1.	Начало учебного года	01.09.2020.
2.	Окончание учебного года	30.05.2021.
3.	Продолжительность учебного года (учебные недели)	34 недели
4.	Продолжительность учебной недели	5 дней
5.	Время начала занятий	08:15
6.	Расписание работы кружка	Суббота
7.	Административный контроль качества подготовки обучающихся	
7.1.	По итогам года	Соревнование

V. Рабочая программа

№ п/п	Тематическое планирование	Теория	Практика
<i>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)</i>			
1.	Техника безопасности при проведении игр. Беседа «Чтоб здоровыми остаться надо...». Игры на внимание: «Шляпа», «У кого мяч?».	0,5	0,5
2.	Игры на развитие внимания и памяти: «Поход», «Прямо – накрест».	0,5	0,5
3.	Игры на развитие памяти: «Найди два одинаковых предмета», «Исключение лишнего».		1
4.	Игры на развитие воображения: «Ассоциации», «Придумай рисунок».		1
5.	Игры на развитие памяти: «Аукцион».		1
6.	Игры на развитие мышления и речи: «Угадай песню», «Змейки».		1
<i>Народные игры (6 часов)</i>			
7.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».		1
8.	Русские народные игры: «Волк», «Птицелов».		1
9.	Русская народная игра «Гори, гори ясно».		1
10.	Русская народная игра «Фанты».		1
11.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».		1
12.	Бурятская народная игра «Ищем палочку».		1
<i>Подвижные игры (14 часов)</i>			
13.	Беседа «Утренняя гимнастика». Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафета со скакалкой.	0,5	0,5
14.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафета мячом.	0,5	0,5
15.	Эстафета зверей.		1
16.	Весёлые старты со скакалкой.		1

17.	Игра «Салки», «Пятнашки»		1
18.	Беседа «Красивая осанка». Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Охотники и зайцы».	0,5	0,5
19.	Игры с прыжками.		1
20.	Игры на свежем воздухе.		1
21.	Эстафеты с санками и лыжами		1
22.	Игры на лыжах.		1
23.	Игры зимой.		1
24.	Игра «Краски». Игра «Третий лишний»		1
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие».		1
26.	Игра «Прыгай через ров»		1
Спортивные игры (3 часа)			
27.	Пионербол.		1
28.	Футбол.		1
29.	Флажки.		1
Спортивные праздники (5 часов)			
30.	Спортивный праздник.		1
31.	Олимпийские игры.		1
32.	Большие гонки.		1

33.	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».		1
34.	Промежуточная аттестация. Соревнование.		1
ВСЕГО:		2,5	31,5

VI. Формы аттестации

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течении года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник Конкурсы Соревнования	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

культура			
----------	--	--	--

VII. Оценочный материал по программе «Подвижные игры»

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.

- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

- **Низкий уровень (1 балл)**- ребёнок не справляется с тестированием т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.

- **Средний уровень (2балла)**- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.

- **Высокий уровень(3балла)**- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, значит, освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

VIII. Методические материалы

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел – «Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи»;
2. раздел - «Народные игры»;
3. раздел - «Подвижные игры»;
4. раздел - «Спортивные игры и праздники».

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. 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

«Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи»

Цели: Развивать воображение и речь ребёнка, внимание и зрительную память, умение ориентироваться в пространстве, мышление, координацию движений. Научить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

«Народные игры»

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

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Подвижные игры»

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

«Спортивные игры и праздники»

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

IX. Условия реализации программы

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жёсткая.
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Лыжи детские с креплением и палками.
8. Кубики.
9. Кегли.

10. Настольные игры.
11. Секундомер.
12. Свисток.
13. Флажки.

Х. Список литературы

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
5. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 1989.
7. Игнатьева В.Я. Гандбол: Пособие для институтов. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры/Под ред. к.б.и. Э.И.Абрамова/Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. - Курган, 2005.
8. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./физической культуры, 1983.
9. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1 - 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области/Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. - Курган. 2004.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
11. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
12. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.