

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
"Подвижные игры"

Направленность: спортивно - оздоровительный

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор – составитель: Савинкова Елена Алексеевна,
учитель начальных классов

1. Полное наименование: дополнительная общеобразовательная программа по физической культуре «Подвижные игры».
2. Публичное наименование: дополнительная общеобразовательная программа по физической культуре «Подвижные игры»
3. **Краткое описание:** Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.
4. **Продолжительность программы** - 1 год.
5. **Минимальный возраст** от 7 лет.
6. **Максимальный возраст** до 8 лет.
7. **Максимальный размер группы** – от 10 до 15 человек
8. **Форма обучения** - очная.
9. **Адрес**- с.Пожилино, ул. Парковая д. 4

10. Описание. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

11. Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры

- **12. Материально-техническая база:** спортивная площадка

- **13. Стоимость** - 0 рублей

16. Педагог Савинкова Елена Алексеевна, учитель первой квалификационной категории.

17. Особые условия—нет.

18. Расписание: понедельник 13 00-13.40.

Даты начала программы в учебном году – 03.09.2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительному образованию для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Федерального закона № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.

- Положение о рабочей программе курсов (кружков, секций, занятий по интересам и др.) дополнительного образования МКОУ « Пожилинская СШ № 13»

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1-2 классе ведётся час в неделю, всего 34 часа.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков 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. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как 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.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

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

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

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.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

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

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

Спортивные игры.

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:

Иметь представление о двигательном режиме четвероклассника;

Знать :

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Календарно - тематическое планирование для 1 - 2 класса

Срок	Дат	тема	развитие и формирование	игры	оборудование
-------------	------------	-------------	--------------------------------	-------------	---------------------

и прове дения	а по фа кту	№		качеств у учащихся		
		1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи
		2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Совушка, «Кто быстрее?»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
		3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Охотники и утки»	скакалки, мячи
		4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка,	мешочки, скакалка, коврики
		5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Охотники и утки»,	гимнастические палки, скакалки
		6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	эстафеты	кубики, скакалки
		7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Охотники и утки»	мешочки, мячи
		8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Хвостики»,	мячи, скакалки
		9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
		10	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Белые медведи», эстафеты	скакалки, коврики.
		11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Дедушка», «Хвостики»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки,

						волейбольный мяч
		12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Охотники и утки», «Караси и щука	обручи, гимнастические палки, скакалки
		13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
		14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
		15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
		16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
		17	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
		18	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
		19	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Огонь с четырех сторон»	кегли, малые мячи, большие мячи
		20	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Совушка, Эстафеты	обручи, гимнастические палки, скакалки
		21	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Охотники и утки», «Салки», Эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки

		22	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	«Пионербол»	кегли, малые мячи, большие мячи
		23	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
		24	Выбираем бег.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
		25	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
		26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
		27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
		28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
		29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
		30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
		31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
		32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи

		33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	«Точный поворот», «Второй лишний».	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
		34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	Точный поворот», «Второй лишний».	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

Методическое обеспечение.

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с