

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
"Подвижные игры"

Направленность: спортивно - оздоровительный

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 9-11 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 11 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 3 – 4 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 3 - 4 класса**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
<b>1.</b>	<b>Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Комплекс ОРУ в движении. Стойка баскетболиста</b>	<b>1</b>	<b>Беседа наблюдение</b>	<b>Спортивный зал  Спортивная площадка</b>		
<b>2.</b>	<b>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».</b>	<b>1</b>	<b>наблюдение</b>	<b>Спортивная площадка</b>		
<b>3.</b>	<b>Комплекс ОРУ на месте. Ведение мяча на месте</b>	<b>1</b>	<b>наблюдение</b>	<b>Спортивная площадка</b>		
<b>4.</b>	<b>Комплекс ОРУ с предметами . Ведение мяча в движении. Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».</b>	<b>1</b>	<b>наблюдение</b>	<b>Спортивная площадка</b>		

5.	<p>Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".</p>	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
6.	<p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Ведение мяча в змейкой. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
7.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Отгадай, кто бросил»</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
8.	<p>Комплекс ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Подвижная цель». Игра «Мяч в центре».</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
9.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
10.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		

11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал		
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Комплекс ОРУ. Ловля мяча. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
13.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1	наблюдение	Спортивный зал		
14.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» с элементами баскетбола	1	наблюдение	Спортивный зал		
15.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	наблюдение	Спортивный зал		
16.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
17.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	наблюдение	Спортивный зал		
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	наблюдение	Спортивный зал		
19.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
20.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	наблюдение	Спортивный зал		

21.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	наблюдение	Спортивный зал		
22.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	наблюдение	Спортивный зал		
23.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	наблюдение	Спортивный зал		
24.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1	наблюдение	Спортивный зал		
25.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
26.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1	наблюдение	Спортивный зал		
27.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1	наблюдение	Спортивный зал		
28.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1	наблюдение	Спортивный зал		
29.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1	наблюдение	Спортивный зал		
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча,	1	наблюдение	Спортивная площадка		

	<b>«Кто первый?», эстафета парами.</b>					
<b>32.</b>	<b>Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».</b>	<b>1</b>	<b>наблюдение</b>	<b>Спортивная площадка</b>		
<b>33.</b>	<b>Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).</b>	<b>1</b>	<b>наблюдение</b>	<b>Спортивная площадка</b>		
<b>34.</b>	<b>Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).</b>	<b>1</b>	<b>наблюдение</b> <b>анкетирование</b>	<b>Спортивный зал</b>		

### **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