

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 5

от « 01 » сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

 Л.С.Третьякова

« 30 » августа 2018г.

*Программа дополнительного образования*

**«Подвижные игры»**

Возраст учащихся: 7 -10 лет

Срок реализации ПДО 1 год

Программа 34 часа

Направление: физкультурно-спортивное

Автор программы: Кузнецова Екатерина Борисовна

учитель физической культуры

Год написания программы: 2018 г.

Красноярск, 2018г.

## Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. 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 народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

**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.

### **Связь с другими программами.**

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

### **Вид программы**

Модифицированная

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

### **Задачи программы**

**Образовательные:**

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

#### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к 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.**

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-3 классов (7 – 11 лет).**

#### **Режим занятий.**

Программа включает 34 часа в год, 1 час в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

#### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. 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.**

#### **Ожидаемые результаты.**

##### **1 класс:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

## **2 класс:**

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

## **3 класс:**

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

## **Личностные результаты**

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

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

## **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).

## **Регулятивные УУД:**

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

## **Формы подведения итогов реализации программы.**

## **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 потешки»;
- «День здоровья».

### *Учебно – тематический план*

#### *дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»*

#### *1 год обучения*

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
1.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4ч.
1.	Игра с прыжками (скакалки).	3ч.	1 ч.	2 ч.
1.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4ч.	1 ч.	3 ч.
1.	Зимние забавы.	5ч.	1 ч.	4 ч.
1.	Эстафеты.	6 ч.	1 ч.	5ч.
1.	Народные игры	6 ч.	1 ч.	5ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27ч.

### *Календарно-тематическое планирование*

#### *дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»*

#### *1 год обучения*

№ П/П	Тема занятия	Кол-во
-------	--------------	--------

		часов
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
1.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
1.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
1.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
1.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
1.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
1.	История возникновения игр с мячом.	1
1.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
1.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
1.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
1.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
1.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
1.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
1.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1
1.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
1.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
1.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
1.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
1.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
1.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна –	1

	тропинка – кочки».	
1.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
1.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
1.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
1.	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
1.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
1.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
1.	Беговая эстафеты.	1
1.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
1.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
1.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
1.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
1.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
1.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
1.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1

**Итого: 34 часа**

**Содержание программы. 1 класс (34 занятий)**

### **Игры с бегом**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».



- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

## **Игры с мячом**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

## **Игра с прыжками**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

## **Игры малой подвижности**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

## **Зимние забавы**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

## **Эстафеты**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

## **Народные игры**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

## **Список литературы:**

1. Волошина Л.Н.: Игра "Городки" в начальной школе. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010
2. Глазырина Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 3 класс. - М.: Владос, 2006
3. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010
4. Спирин М.П.: Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010
5. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009
6. Казакова О.В.: Поурочные разработки по курсу "Окружающий мир": 2 кл.. - М.: ВАКО, 2008

7. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2008
8. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011
9. Степаненкова Э.Я.: Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2008
10. авт.-сост. А.Ю. Патрикеев: Подвижные игры: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007
11. Ковалько В.И.: Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 кл.. - М.: Вако, 2007
12. Ковалько В.И.: Младшие школьники после уроков. - М.: Эксмо, 2007
13. Петрусинский В.В.: Игры для активного отдыха в процессе обучения. - М.: Владос, 2007
14. Петрусинский В.В.: Искусство общения в играх. - М.: Владос, 2007
15. Федеральное агентство по образованию ; Томский гос. педагогический ун-т ; С.Б. Нарзулаев и др.: Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья. - Томск: Томский государственный педагогический университет, 2006
16. Футбол. - М.: Terra-Спорт, 2015
17. Футбол. - М.: Terra-Спорт, 2016