

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОТАПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №12»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 70-0 « 30 » августа 20 24.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Учитель физической культуры:
Куропатов Борис Викторович

Потапово
2024

Основные характеристики программы.

Структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» составляют два основных раздела.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- пояснительная записка;
- цель и задачи программы;
- содержание программы;
- планируемые результаты.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- календарно-тематическое планирование;
- методическое обеспечение.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010г;

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1-4 классе ведётся 2 часа в неделю, всего 68 часов.

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.

Новизна программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Актуальность 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.

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;
- 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.

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

Иметь представление о двигательном режиме учащихся;

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.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение Отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учащиеся 1-4 классов научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- о способах и особенностях движения 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;

Учащиеся 1-4 классов получают возможность научиться:

- 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.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарно - тематическое планирование

№	тема	игры	оборудование
1	Мир движений	«Гуси-гуси», «Удочка»,	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка	«Хвостики», «Дедушка»	Гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости	«Прыжки» «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. Лыжные палки.
4	Сила нужна каждому	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий	«Удочка», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка	«Хвостики», «Мышка и кошка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому	«Рыбак», «Хвостики»,	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты	Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка	«Совушка», эстафеты	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	«Гуси-гуси», «Дедушка»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
14	Метко в цель	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по	«Назови имя»,	мячи, обручи, канат,

	островам	«Бездомный заяц»,	баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Эстафеты с мячами	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	кегли, малые мячи, большие мячи
19	Эстафеты с мячами	«Кто быстрее приготовиться»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	«Штурм высоты»	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег	«Салки»	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча снизу в кольцо	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
23	Эстафеты с мячами	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
25	Метко в цель	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26	Удивительная пальчиковая гимнастика	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка»	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи

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

34	Мир движений	«Охотники и утки»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи
35	Красивая осанка	«Совушка, «Кто быстрее?»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
36	Учись быстроте и ловкости	«Охотники и утки»	скакалки, мячи
37	Сила нужна каждому	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка,	мешочки, скакалка, коврики
38	Ловкий. Гибкий	«Охотники и утки»,	гимнастические палки, скакалки
39	Весёлая скакалка	эстафеты	кубики, скакалки
40	Сила нужна каждому	«Охотники и утки»	мешочки, мячи
41	Развитие быстроты	«Хвостики»,	мячи, скакалки
42	Кто быстрее?	«Удочка»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
43	Скакалочка-выручалочка	«Белые медведи», эстафеты	скакалки, коврики.
44	Ловкая и коварная гимнастическая палка	«Дедушка», «Хвостики»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
45	Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	«Охотники и утки», «Караси и щука	обручи, гимнастические палки, скакалки
46	Выбираем бег	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
47	Метко в цель	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
48	Путешествие по островам	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
49	Развиваем точность движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
50	Эстафеты с	«Быстрый спуск»,	кегли, малые мячи, большие

	мячами	«Веер», «Паровозик»	мячи
51	Броски мяча снизу в кольцо	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
52	Эстафеты с мячами	«Огонь с четырех сторон»	кегли, малые мячи, большие мячи
53	Команда быстроногих	«Совушка, Эстафеты	обручи, гимнастические палки, скакалки
54	Выбираем бег	«Охотники и утки», «Салки», Эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
55	Броски мяча снизу в кольцо	«Пионербол»	кегли, малые мячи, большие мячи
56	Эстафеты с мячами	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
57	Выбираем бег	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
58	Метко в цель	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
59	Удивительная пальчиковая гимнастика.	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
60	Развитие скоростных качеств	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
61	Развитие выносливости	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
62	Развитие реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
63	«Удочка»	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
64	Прыжок за прыжком	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
65	Мир движений и здоровья	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи
66	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
67	Метко в цель	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи

68	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	«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: «ГЦ Сфера»,2005.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с