

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Дубровская основная школа имени Сугрина В.В.»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
от 30.08.2023г. №2

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от 30.08.2023г. №93
Т.В.Железова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 6 - 9 лет

Составитель:
Бобылева Н.А.

п. Дубровское, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка дополнительного образования «Подвижные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы

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.

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.

Педагогическая целесообразность программы

«Подвижные игры» заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта,

здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

- гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

Данная программа рассчитана на детей: 6,5-8лет (1 класс).

Календарный учебный график

Срок реализации образовательной программы – 1 учебный год,
1 час в неделю – 33 учебных часа год. Продолжительность занятий 40 минут.

Форма промежуточной аттестации: игра.

Формы и режим занятий

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы, ограниченного времени (40 минут) в системе целого учебного дня.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей: обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Цель данной программы – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи

1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
4. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
5. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
6. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
7. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
8. выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.
9. обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты реализации программы «Подвижные игры»:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- Знание русских народных игр, подвижных игр.

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 района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивный праздник «Папа, Мама, Я – спортивная семья»;
- «День здоровья»

2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).	5	2	3
2	Подвижные игры на материале гимнастики (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	1	4
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	6	1	5
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	6	1	5
5	Народные игры (лапта)	6	1	5
6	Эстафеты.	3	1	2
7	Самостоятельные игры и развлечения	2	-	2
8	Знания о спортивных и подвижных играх (проводятся в ходе занятий)			
	Итого	33	7	26

3. Содержание программы

1 раздел. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

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

2 раздел. Подвижные игры на материале гимнастики (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».

3 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).

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».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

4 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.

Теория. История возникновения игр с мячом с перьями.

Практические занятия:

- Хват ракетки. Броски волана. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан»
- Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».
- Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».
- Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.

5 раздел. Народные игры (лапта)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»
- Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»
- Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»

6 раздел. 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.

7 раздел. Самостоятельные игры и развлечения.

Теория. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

Практические занятия:

Игры по выбору учащихся.

На занятиях кружка используются следующие **методы обучения:**

- репродуктивный (педагог сам объясняет материал);
- объяснительно-иллюстрированный;
- проблемный (педагог помогает в решении проблемы);
- поисковой (учащиеся сами решают проблему, а педагог делает вывод);

- эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых).
По окончании курса обучения обучающиеся должны
знать:

- понятие «общение» и его слагаемые;
- понятие «культура речи» и основные качества речи;
- понятие звучащей речи и ее особенности;
- понятие «ораторское искусство»;
- виды подготовки к публичному выступлению;
- форму преподнесения материала;
- основы полемического мастерства (спор, дискуссия, полемика);
- классификацию споров.

уметь:

- вести деловую беседу «переговоры»;
 - рационально пользоваться невербальными средствами общения (мимика, жест);
 - проводить речевую гимнастику, для артикуляционного аппарата;
 - готовиться к публичным выступлениям;
 - составлять планы;
 - уметь грамотно вести спор (доказательства, логические ошибки, атака вопросами, прием бумеранга, критика доводов оппонента);
- Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является конференция.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение”

элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

5. Оценочные материалы

Ответь на вопросы и закрась свой ответ.

1. *Сможешь ли ты самостоятельно провести игру с друзьями во дворе?*

- смогу
- не смогу

2. *Важно ли соблюдать правила во время игры?*

- да, важно
- нет, можно не соблюдать

3. *Если я проиграю, то*

- буду плакать
- постараюсь выиграть в следующий раз
- больше не буду играть
- обижусь и уйду

4. *Если я выиграю, то*

- посмеюсь над теми, кто проиграл
- обрадуюсь
- значит я лучше других
- значит я не зря старался

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. М. Просвещение, 2014г.
2. Матвеев А.П. Уроки физической культуры 1-4 классы. Методические рекомендации. М. Просвещение, 2012г.
3. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» М. АЙРИС дидактика, 2004г.
4. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М. Просвещение, 2009г.
5. Коротков И.М.«Подвижные игры детей». М.: Изд. «Советская Россия»,2007 г.

6. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. «Подвижные игры». М. Омега-Л, 2012г.
7. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М. «Советский спорт», 2013г.
8. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех. Ростов-на-Дону, Феникс, 2007г.
9. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
10. Листова О. Подвижные игры на уроках физкультуры. М. СпортАкадемПресс, 2001г.