

Отдел образования администрации муниципального образования
«Славский городской округ»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Славская
средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « 28 » мая 2021 г.
Протокол № 9



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Славская СОШ» /Р.А. Няура./
приказ № 2012 от 01.06 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Беяева Светлана Сергеевна,
учитель начальных классов
МБОУ «Славская СОШ»

г. Славск

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы

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 русского народа.

Актуальность программы

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики. Подвижная игра также является наиболее эффективной формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний. Подвижная игра относится к разряду тех средств, которые

- интегральны, многофункциональны по своему характеру;
- способствуют самореализации, самовыражению личности;
- интересны детям;
- органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы;
- обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса;
- решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра);
- развивают творческие способности детей.

Ученикам очень нравится самим придумывать новые игры. Такие игры одновременно стимулируют попытки ребят самостоятельно использовать их в досуговой деятельности, формируют стойкую мотивацию к свободной двигательной активности, способность к самоорганизации в игре.

Наибольшую ценность для здоровья представляют собой игры, проводимые на свежем воздухе. Особого внимания заслуживает вопрос о широком внедрении в быт школьников правильного использования зимних

игр на воздухе. Важно дать всем школьникам элементарное представление о том, что зимой имеется очень много возможностей для интересных, увлекательных и полезных для здоровья игр на воздухе. Надо рассеять встречающуюся у младших школьников боязнь холодного воздуха. Наиболее оптимальные условия для проведения игр на свежем воздухе в зимнее время: температура воздуха – 10 – 12°C при относительном безветрии. Занятия со школьниками младших классов на улице при температуре ниже 16 – 18°C не рекомендуются. Однако активные движения детей нужно чередовать с отдыхом, чтобы избежать перегрева и возможного последующего переохлаждения. В холодную погоду на открытом воздухе не рекомендуются игры с пением, речитативом.

Особое внимание следует уделить предупреждению травматизма младших школьников во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы бывают расположены слишком близко от границы игровой площадки, ученики, не всегда точно рассчитывая свои силы, направление движения и др., с разбегу наталкиваются на них. Травмы возникают и в тех случаях, когда дети обуты не в спортивную, а обычную обувь.

Целесообразность программы

Целесообразность программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Адресат Программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 6,5-10 лет.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 36 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

На Программу принимаются все желающие, независимо от интеллектуальных и творческих способностей детей. Группа может состоять из обучающихся одного возраста или быть разновозрастной.

Наполняемость группы – 15 - 25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 36 часов.

Продолжительность занятий составляет 30-40 минут в соответствии с возрастом и требованиями СанПин. Недельная нагрузка на группу – 1 час.

Учебный период: 01.09.2021 г. – 31.05.2022 г. Занятия не проводятся в дни государственных праздников.

Цель программы – создание условий для физического развития и оздоровления детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение обучающихся к регулярным тренировкам.

Задачи программы

Образовательные:

- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни.

Развивающие:

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- развивать основные физические качества школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность; развивать коммуникативные навыки;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих **условий**:

- формирование у обучающихся положительной мотивации к двигательной деятельности;
- учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;
- занимательность процесса обучения;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Бессюжетные игры (14ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	0,3	0,7
2	Эстафета «Передача мяча»	2	0,5	1,5

3	Эстафета «С мячом»	2	0,4	1,6
4	Эстафета зверей	1	0,3	0,7
5	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	0,3	1,7
6	Эстафета «Вызов номеров»	1	0,2	0,8
7	Эстафета по кругу	1	0,3	0,7
8	Эстафета с обручем	2	0,3	1,7
9	Эстафета со скакалкой	2	0,3	1,7
ИТОГО:		14	2,9	11,1

Игры-забавы (6 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Подвижная игра «Совушка»	1	0,3	0,7
2	Подвижная игра «Мышеловка»	1	0,3	0,7
3	Подвижная игра «Пустое место»	1	0,3	0,7
4	Подвижная игра «Карусель»	1	0,3	0,7
5	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	0,3	0,7
6	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	0,3	0,7
ИТОГО:		6	1,8	5,2

Народные игры (16 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	0,3	0,7
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	2	0,3	0,7
3	Русская народная игра «Горелки»	2	0,3	0,7
4	Русская народная игра «Салки»	2	0,3	0,7
5	Русская народная игра «Пятнашки»	2	0,3	0,7
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	0,3	0,7
7	Русская народная игра «Фанты»	1	0,3	0,7
8	Русская народная игра «Ловушки»	1	0,3	0,7
9	Русская народная игра «Волк»	1	0,3	0,7
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	0,3	0,7
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	0,3	0,7
ИТОГО:		16	3,3	12,7

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(36 часов, 1 час в неделю)

Прежде всего, учитель стремится повысить уровень двигательной активности младших школьников до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить функциональные возможностей организма детей, обеспечить условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Занятие, проводимое в рамках учебного предмета «Подвижные игры для здоровья», является дополнительным средством решения задач образовательного, оздоровительного и воспитательного характера.

В первой (подготовительной, вводной) части занятия проводится изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения общеразвивающего характера, сообщаются теоретические сведения. Весь этот материал даётся в игровой, занимательной форме.

Во второй основной части занятия рекомендовано проводить формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Для решения поставленных задач используются подвижные игры высокой и средней интенсивности выраженной направленности (игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием и другие). При использовании игр в основной части урока, прежде всего, рекомендуем стремиться к созданию условий для физически слабых учеников, учитывая одновременно уровень физической подготовленности большинства детей.

В заключительной части занятия включаются подвижные игры средней или низкой интенсивности: «Дерево дружбы», «Урони платок», «Замри!», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», «Перенеси на голове», «Исправь осанку!», «Правильно-неправильно» и др. Предлагаемая структура проведения физкультурно-оздоровительных форм занятий существенно отличается от традиционной, поскольку предполагает максимальное включение подвижных игр в жизнь и деятельность младших школьников.

Бессюжетные игры (15ч.)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы (6 ч.)

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на

спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами) Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Народные игры (учащихся класса) (16 ч.)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

К концу учебного года учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать:
- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта. Данная рабочая программа для детей 6,5 - 10 лет, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная деятельность осуществляется по средам с 12.00 до 13.00.

Сроки реализации программы: программа реализуется 9 месяцев, продолжительность обучения: с 01.09.2021 г. по 31.05.2022 г.

Формы организации занятий: индивидуально-групповые, групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (1 час в неделю, 36 часов в год).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал школы расположен на 1 этаже здания.

Площадь спортивного зала: 300,6 (кв. м.)

При спортивном зале оборудованы:

- раздевалка для мальчиков;
- раздевалка для девочек;
- туалет.

В спортивном зале имеются: теннисные столы, маты, оборудование для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, легкой атлетикой, гимнастикой, электронное табло, средства телекоммуникации (доступ в Интернет).

Температура воздуха в спортивном зале, раздевалках соответствует требованиям.

В спортивном зале двухстороннее боковое естественное освещение.

Уровень освещённости спортивного зала соответствует норме.

Спортивная площадка

Спортивная площадка размещена со стороны спортивного зала.

Оборудование физкультурно-спортивной зоны обеспечивает выполнение программ учебного предмета "Физическая культура", а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Методические материалы

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную

активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих **правил**:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 9) на уроках игры имеют параллельно оздоровительное, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое

объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилактико-коррекционной («двигательной») направленности, например, упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);

- комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);
- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.- 128с.
6. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно -измерительные материалы.