

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО
РАЙОНА

МКОУ "Иннокентьевская ООШ"

| | |
|--|---|
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе | УВЕРЖДЕНО Директор |
| Мищенко Е.Ю. 01-04-54 от «02» 09.2024 г | Иванова Л.Н. 01-04-54 от «02» 09.2024 г . |

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

Учитель физической культуры
первой категории В.А.Глазунова

2024г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база определяется основными нормативными документами, положенными в основу образовательной программы которыми являются:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

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 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.

Педагогическая целесообразность.

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игро-тренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Программа даёт представление о самобытности соседствующих народных культур в играх. Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены инсценировки, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры.

Цель программы:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения

Задачи: Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским 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;

- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 11 - 16 лет, контингент групп: мальчики-девочки; должны иметь медицинский допуск к занятиям. Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации программы 1 год.

Объём программы составляет 34 часа;

режим - 1 занятия в неделю.

Формы занятий: эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих *групп средств:* средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Результаты изучения курса «Подвижные игры»

В результате освоения программы курса «Подвижные игры» формируются **умения**, соответствующие требованиям ФГОС:

Предметные:

- 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).

Личностные:

- 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

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Планируемые результаты

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Воспитательные результаты работы по данной программе можно оценить по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности,

сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Содержание курса «Подвижные игры»

I раздел

Основы знаний о народной подвижной игре

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Жмурки»

II раздел

Игры на свежем воздухе

Русские народные игры. «Кот и мышь», «Горелки» «Лапта». Групповые игры. «Ловля парами, «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра «Птицелов», «Гори, гори ясно»

III раздел

Игры-эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», Вызов номеров. Эстафеты по кругу, с обручем. Веселые старты

IV раздел

Подвижные игры разных народов.

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки», «Гори, гори, ясно».

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Татарская народная игра «Серый волк»

V раздел

Зимние забавы

Зимой на воздухе. «Городки».

Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комков».

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

Эстафета на санках. Лыжные гонки.

VI раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Игры на снегу. Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Игры на равновесие. «Повтори – ка», «Эстафеты – поезда». Работа над проектом по теме «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Игра «По тропе здоровья»

VII раздел Спортивные игры

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», « Кто первый», «Цвет», «Салка и мяч», «Защищай товарища», «Волейбол», «Пионербол», «футбол», «Японский волейбол», «Тараканий футбол»

VIII раздел

Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение подвижных игр, эстафет и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются: - *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

О.А. Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.

Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.

Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.

Физкульт.Ура

https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

Тематическое планирование курса «Подвижные игры»

| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
|--|--|--------------|------|
| Раздел I. Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре | | | |
| 1 | Беседа история народной подвижной игры Игра «Жмурки» | 1 | |
| 2 | Понятие правил игры, выработки правил | 1 | |
| Раздел II Игры на свежем воздухе | | | |
| 3 | Русская народная игра: «Горелки» | 1 | |
| 4 | Русская народная игра: «Лапта» | 1 | |
| 5 | Групповая игра: «Ловля парами» | 1 | |
| 6 | Подвижные игры для развития выносливости | 1 | |
| Раздел III. Игры-эстафеты | | | |
| 7 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» | 1 | |
| 8 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч» | 1 | |
| 9 | Игры – эстафеты «Два мороза», «Прыгающие воробушки» | 1 | |
| 10 | Веселые старты | 1 | |
| Раздел IV. Народные подвижные игры | | | |
| 11 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» | 1 | |
| 12 | Подвижная игра «Горелки» | 1 | |
| 13 | Подвижные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 | |
| 14 | Подвижная игра «Серый волк» | 1 | |
| 15 | Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки», «Гори, гори, ясно». | | |
| Раздел V Зимние забавы | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 16 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | 1 | |
| 17 | Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных шаров» | 1 | |
| 18 | Футбол на снегу | 1 | |
| 19 | Эстафета на санках. | 1 | |
| 20 | Лыжные гонки. | 1 | |
| VI раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | | | |
| 21 | Игры на снегу. | 1 | |
| 22 | Игры со скакалками. «Удочка» | 1 | |
| 23 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1 | |
| 24 | Игры на равновесие. «Эстафета-чехарда», «Тяни-толкай» | 1 | |
| VII раздел Спортивные игры | | | |
| 25 | Спортивные игры: «Волейбол» | 1 | |
| 26 | Спортивная игра: «Баскетбол | 1 | |
| 27 | Спортивные игры: «Футбол» | 1 | |
| 28 | Спортивные игры: «Пионербол» | 1 | |
| 29 | Спортивные игры: «Кто первый», «Цвет» | 1 | |
| 30 | Спортивные игры: «Салка и мяч», «Защищай товарища» | 1 | |
| 31 | Спортивные игры: «Тараканий футбол» | 1 | |
| 32 | Спортивные игры: «Волейбол» | 1 | |
| 33 | Обобщение по разделу «Спортивные игры» | 1 | |
| VIII раздел | | | |
| 34 | Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры. | 1 | |