

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 образовательная общеразвивающая
программа**

«Подвижные игры»

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

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).

Актуальность программы обусловлена тем, что 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 младшим школьникам без

исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. 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. 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.

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 дает 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.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека.

Отличительной особенностью программы «Подвижные игры» от уже существующих образовательных программ является то, что она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных видах 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. Оптимальный набор подвижных игр и особенности психологического сопровождения обеспечивают достижение целей программы.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 7 - 10 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 обучения:

- очная;

Ценностными ориентирами содержания данной программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Планируемые результаты.

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

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.

В результате обучения учащиеся должны *знать*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об истории и культуре подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

Уметь: - выполнять комплексы упражнений;

- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры.

Содержание курса «Подвижные игры»

I раздел

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: «Кот и мышь»	1	
4	Русская народная игра: «Горелки»	1	
5	Русская народная игра: «Лапта»	1	
6	Групповая игра: «Мяч по кругу»	1	
7	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития быстроты	1	
8	Командная игра: «Птицелов»	1	
9	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
10	Подвижные игры для развития выносливости	1	
Раздел III. Игры-эстафеты			
11	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	1	
12	Игра – эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
13	Игра – эстафета «Третий лишний»	1	
14	Игра – эстафета «Вызов номеров»	1	
15	Эстафета по кругу	1	
16	Веселые старты	1	
Раздел IV. Народные подвижные игры			
17	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1	

18	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1	
19	Подвижная игра «Ищем палочку»	1	
20	Подвижные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
Раздел V Зимние забавы			
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	
22	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных шаров»	1	
23	Эстафета на санках.	1	
24	Эстафеты.	1	
25	Лыжные гонки.	1	
VI раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			
26	Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»	1	
27	Игры на равновесие. «Эстафета-чехарда», «Тяни-толкай»	1	
28	Игры на равновесие. «Повтори –ка», «Эстафеты – поезда»	1	
VII раздел Спортивные игры			
29	Спортивные игры: «Волейбол»	1	
30	Спортивные игры: «Футбол»	1	
31	Спортивные игры: «Японский волейбол»	1	
32	Спортивные игры: «Пионербол»	1	
33	Спортивные игры: «Тараканий футбол»	1	
VIII раздел			
34	Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.	1	