

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. 01-04-49 от « 31 » 08 2023 г.	Иванова Л.Н. 01-04-49 от « 31 » 08 2023 г.

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

Учитель физической культуры
первой категории В.А.Глазунова

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального и основного общего образования, Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального и основного общего образования. Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств

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.

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.

Место курса « Подвижные игры» в учебном плане

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-9 классов. Программа рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

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.

Формы подведения итогов реализации программы.

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, походы, День здоровья и т.д.

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

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

IV 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

V 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»

VI 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.

VII 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»

VIII 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»

IX раздел

Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.

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: «Ловля парами»	1	
7	Групповая игра: «Мяч по кругу»	1	
8	Групповая игра «Светофор»	1	
9	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры для развития быстроты	1	
10	Командная игра: «Птицелов»	1	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
12	Подвижные игры для развития выносливости	1	
Раздел III. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть			
13	Беседа. Мир движений и здоровье	1	
14	Я люблю поиграть	1	
Раздел IV. Игры-эстафеты			
15	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	1	
16	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»	1	
17	Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча»	1	

18	Игра – эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
19	Игры – эстафеты «Два мороза», «Прыгающие воробушки»	1	
20	Игра – эстафета «Третий лишний»	1	
21	Игра – эстафета «Вызов номеров»	1	
22	Эстафета по кругу	1	
23	Эстафета с обручем	1	
24	Веселые старты	1	
Раздел V. Народные подвижные игры			
25	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	1	
26	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1	
27	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1	
28	Подвижная игра «Горелки»	1	
29	Подвижная игра «Гори, гори ясно!»	1	
30	Подвижные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
31	Подвижная игра «Ищем палочку»	1	
32	Подвижные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
33	Подвижная игра «Катание мяча»	1	
34	Подвижная игра «Серый волк»	1	
Раздел VI Зимние забавы			
35	Зимой на воздухе. «Городки».	1	
36	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	
37	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных шаров»	1	
38	Игры на лыжах «Биатлон»	1	
39	Футбол на снегу	1	

40	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	1	
41	Эстафета на санках.	1	
42	Эстафеты.	1	
43	Лыжные гонки.	1	
44	Взятие зимнего городка.	1	
VII раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			
45	Игры на снегу.	1	
46	Игры со скакалками. «Удочка»	1	
47	Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»	1	
48	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	
49	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1	
50	Игры на равновесие. «Эстафета-чехарда», «Тяни-толкай»	1	
51	Игры на равновесие. «Повтори –ка», «Эстафеты – поезда»	1	
52	Работа над проектом по теме «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1	
VIII раздел Спортивные игры			
53	Спортивная игра: «Охотники»	1	
54	Спортивная игра: «Защити башню»	1	
55	Спортивные игры: «Волейбол»	1	
56	Спортивные игры: «Защити башню»	1	
57	Спортивная игра: «Охотники»	1	
58	Спортивные игры: «Футбол»	1	
59	Спортивные игры: «Японский волейбол»	1	

60	Спортивная игра: «Дальше бросишь - ближе бежать»	1	
61	Спортивные игры: «Пионербол»	1	
62	Спортивные игры: «Кто первый», «Цвет»	1	
63	Спортивные игры: «Салка и мяч», «Защитай товарища»	1	
64	Спортивные игры: «Тараканий футбол»	1	
65	Спортивные игры: «Волейбол»	1	
66	Обобщение по разделу «Спортивные игры»	1	
IX раздел			
67	Итоговое занятие по теме «Подвижные игры»	1	
68	Спортивный праздник	1	