

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Большемуртинская средняя общеобразовательная средняя школа №3»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол №  
«20» 08 2024 г.

г.

Утверждаю  
Директор школы

  
Бурмистрова О.С.

«20» 08 2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Подвижные игры»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Краснова Н.В.,  
учитель  
физической  
культуры, педагог  
дополнительного  
образования

2024 г.

## **Программа кружка «Подвижные игры»**

### **Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Основная цель программы:** содействие укреплению здоровья и создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами подвижных игр.

**Актуальность** предлагаемой программы обусловлена тем, что система физического воспитания в школе требует увеличения двигательной активности учащихся за счет введения дополнительных занятий. Подвижные игры являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Подвижные игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

В процессе реализации программы решаются **задачи:**

- познакомить детей с подвижными играми, их правилами,
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать координационно-двигательные способности,
  
- проводить профилактику и коррекцию осанки,
  
- формировать организаторские навыки, обретать и расширять диапазон навыков, связанных с двигательной активностью учащегося, готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей.
  
- содействовать социальной адаптации гиперактивных детей

**Принципы:**

- оздоровительная направленность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- создание положительного эмоционального фона;

- единство психического и физического здоровья.

### **Ожидаемый результат:**

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- формирования у детей и уверенности в своих силах.

### **Содержание обучения.**

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания детей.

Игры бывают разные по воздействию на организм, педагогической направленности и другим признакам. Поэтому важно правильно подбирать их в определенной последовательности.

Установить для каждой игры, для учащихся какого класса она предназначена, невозможно. Многолетний опыт показал, что есть подвижные игры, которые нельзя отнести к определенному возрасту.

Подвижные игры подразделяются на:

1. **Групповые игры** (без деления на команды) «Пятнашки», «Салки», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Два Мороза», «Совушка» и т.д.

2. **Командные игры.** Успей взять кеглю. Точный удар. Перестрелка. Квадрат. Бег за флажками и т.п.

3. **Игры-эстафеты.** Бег по кочкам. Эстафеты. Передал – садись. Пингвин с мячом. Передача мячей...

4. **Соревнования – поединки.** «Петушиный бой», «Не теряй равновесия», «Перетягивание с веревкой».

5. **Общеразвивающие игры.**

«Пустое место», «Салки: ноги от земли», «Ловля обезьян».

6. **Игры со скакалками, мячами.**

«Удочка», «Зеркало», «Забегалы», «Снайпер», «Не давай мяч водящему»...

7. **Игры с бегом, прыжками, метанием.**

«Прыгающие воробьи», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Метка в цель»

8. **В зимнее время на воздухе.**

«Попади снежком в цель», «Гонки снежных комов», «Салки со снежками», «Эстафеты на санках», «Кто быстрее»...

9. **Народные игры.**

Русские народные игры. Украинские народные игры. Татарские народные игры и т.д.

### **Организация учебного процесса.**

Организация и методика проведения урока в начальной школе во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий с учащимися особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Одну и ту же игру можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие определяется только методической направленностью урока. Умелое сочетание развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного для младших школьников соревновательного метода. Это повышает нагрузку и содействует тренировочной направленности занятий.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакции и частоты движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу.

На занятиях «подвижные игры» в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (например, в таких вопросах, как гигиена, закаливание, требования к одежде ученика, режим дня); с математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятия под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Необходимо учитывать интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности.

### Требование к результатам обучения.

Контроль в младшем школьном возрасте применяются для того, чтобы стимулировать стремление учеников к совершенствованию и самоопределению, к повышению активности на занятиях физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений учащегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения учеников, в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

### Учебно-тематический план.

Раздел	Количество часов
<b>Игры наших бабушек:</b> «12 палочек», «Заря», «Горелочки», «Звери» и другие.	5 часов
<b>Игры в зимнее время:</b> «Два Мороза», «Попади снежком в цель», «Гонки снежных комов», «Салки со снежками», «Эстафеты на санках», «Кто быстрее»...	5 часов
<b>Конкурсы и эстафеты:</b> «Бег по кочкам», «Бег в линию», «Последний выбывает», «Переправа», «Передал – садись», «Пингвин с мячом». «Передача мячей» и др	7 часов
<b>Групповые игры:</b> (без деления на команды) «Пятнашки», «Салки», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Два Мороза», «Совушка» и т.д.	7 часов

<b>Командные игры:</b> «Успей взять кеглю», «Точный удар» «Перестрелка», «Квадрат», «Бег за флажками» и т.п.	7 часов
<b>Соревнования – поединки:</b> «Петушиный бой», «Не теряй равновесия», «Перетягивание с веревкой».	7 часов
<b>Общеразвивающие игры:</b> «Пустое место», «Салки: ноги от земли», «Ловля обезьян».	7 часа
<b>Игры со скакалками, мячами:</b> «Удочка», «Зеркало», «Забегалы», «Снайпер», «Не давай мяч водящему»...	6 часа
<b>Игры с бегом, прыжками, метанием:</b> «Прыгающие воробьи», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Метка в цель».	7 часа
<b>Игры со скакалками, мячами:</b> «Удочка», «Зеркало», «Забегалы», «Снайпер», «Не давай мяч водящему»...	7 часов
<b>Летние игры:</b> «Круговые пятнашки», «Общипанная курочка», «Домики и гномики», «Летучая мышь и мотыльки».	7 часов
<b>Всего:</b>	<b>72 часов</b>

## **Литература:**

1. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня».
2. В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей».
3. В.М. Кочашкин «Методика физического воспитания».
4. Е.М. Геллер «Игры на переменах для школьников».
5. И.А. Гуревич «300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию».
6. Р. Деметер «Бегай, ползай, прыгай».
7. В.М. Кошчашкин «Физическое воспитание в начальной школе».
8. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР».
9. О.А. Степанова. «Игра и оздоровительная работа в школе» -серия «Игровые технологии», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 2004 г
10. Е.А. Ковалёва. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» -серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», 2007 г.
11. «Любимые детские игры» - составитель Г.Н. Гришина, серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г

## **Литература для детей.**

1. Г.П. Шалаева. Большая книга о спорте. - М., АСТ, 2011
2. Зимние виды спорта. Серия «Рассказы по картинкам». – Мозаика- Синтез, 2009
3. Е. Дорофеева. Летние виды спорта. Серия «Рассказы по картинкам». – Мозаика- Синтез, 2010
4. В.И. Малов. 100 великих спортивных достижений.- Вече, 2010
5. В. Володин. Большая детская энциклопедия. Том 20. Спорт.- Аванта+, 2010
6. И. Блохина. Спорт любить- сильным быть.- М., АСТ, 2011
7. Е.А. Бойко. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет.- Рипол Классик, 2008

