

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Локшинская средняя общеобразовательная школа»

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

Автор:
педагог дополнительного
образования
Ланин
Александр
Алексеевич

2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она является модифицированной и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждена приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373"; Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учетом требований Положения о порядке оформления образовательных программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях от 12.11.2008 г. Программа «_Подвижные игры _» реализуется в объединениях дополнительного образования Локшинской школы.

Педагогическая целесообразность разработки и внедрения данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Актуальность, программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших 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.

Практическая значимость данной программы выражается в том, что подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей,

преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цель дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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;

Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения

2 часа в неделю, – 72 учебных часа в год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав группы остается постоянным. Однако состав может изменяться по следующим причинам:

смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Продолжительность занятий:

2 раза в неделю по 1 часу (академических)

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

Укрепление здоровья; Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;

наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки", "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыба", "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка",

"Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого".

Список литературы:

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Керман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.

№ п/п		дата
1.	Вводное занятие. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности. С/и «Гуси-лебеди».	
2.	Формировать умения владеть мячом, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. С/и «Снайпер».	
3.	Формировать умения владеть мячом, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. С/и «Снайпер».	
4.	Обучение ловле мяча, быстрой реакции на сигнал. Развитие ориентировки в пространстве. П/и «Паутинка».	
5.	Обучение ловле мяча, быстрой реакции на сигнал. Развитие ориентировки в пространстве. П/и «Волк во рву».	
6.	Обучение ловли мяча. Развитие координации движений. Воспитание дружеских взаимоотношений. П/и «Ловишки парами».	
7.	Обучение ловли мяча. Развитие координации движений. Воспитание дружеских взаимоотношений. П/и «Мышеловка».	
8.	Формирование навыков броска мяча. Совершенствование навыка ловли мяча. Развитие глазомера, координации	

	движений и ловкости. С/и «Снайпер».	
9.	Формирование навыков броска мяча. Совершенствование навыка ловли мяча. Развитие глазомера, координации движений и ловкости. С/и «Снайпер».	
10.	Передача мяча двумя руками от груди. Развитие внимания и ориентировки в пространстве. П/и «Ловишка с мячом».	
11.	Передача мяча двумя руками от груди. Развитие внимания и ориентировки в пространстве. П/и «День и ночь».	
12.	Совершенствование навыков передачи-ловли мяча. Развитие точности направления броска. Воспитание умения согласованности в движениях. П/и «Паутинка».	
13.	Совершенствование навыков передачи-ловли мяча. Развитие точности направления броска. Воспитание умения согласованности в движениях. П/и «Удочка».	
14.	Совершенствование навыков передачи-ловли мяча. Развитие внимания, точности движения. С/и «Снайпер».	
15.	Совершенствование навыков передачи-ловли мяча разными способами. П/и «Догони свою пару».	
16.	Совершенствование навыков передачи-ловли мяча разными способами. П/и «Ловишки парами».	
17.	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координации движения, ориентировки в пространстве. П/и «Паутинка».	
18.	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координации движения, ориентировки в пространстве. П/и «Два мороза».	
19.	Ведение и передача мяча на месте и в движении. П/и «Ловишка с мячом»,	
20.	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие точности при передаче мяча. С/и «Снайпер». «Ловля обя́зьян».	
21.	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие точности при передаче мяча. П/и «Ловля обя́зьян».	
22.	Ведение мяча в движении. Совершенствование навыков передачи-ловли мяча. Формировать реакцию на сигнал. П/и «Удочка».	
23.	Ведение мяча в движении. Совершенствование навыков передачи-ловли мяча. Формировать реакцию на сигнал. П/и «Паутинка».	
24.	Ведение мяча в движении. Развитие ловкости и координации движения. П/и «Сидячий футбол».	
25.	Ведение мяча в движении. Развитие ловкости и координации движения. П/и «Ловишки парами»,	
26.	Закрепление ведения, ловли-передачи мяча. Развитие координации движения и ловкости. С/и «Снайпер».	
27.	Совершенствование ведения мяча в беге, развитие чувства глазомера и равновесия. П/и «Ловишка с мячом».	
28.	Совершенствование ведения мяча в беге, развитие чувства глазомера и равновесия. П/и «Волк во рву».	
29.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения. Развитие ориентировки в пространстве, ловкости. П/и. «Гуси-лебеди».	
30.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения. Развитие ориентировки в	

	пространстве, ловкости. П/и «Паутинка»	
31.	Совершенствование в ведении, передачи и ловли мяча. Развитие координации движения и ориентировки в пространстве. С/и «Снайпер».	
32.	Совершенствование в ведении, передачи и ловли мяча. Развитие координации движения и ориентировки в пространстве. С/и «Снайпер».	
33.	Передача мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. П/и «Волк во рву».	
34.	Передача мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. П/и «Ловишки парами».	
35.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча в движении. П/и «Мышеловка».	
36.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча в движении. П/и «Паутинка».	
37.	Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча. Обучение техники броска мяча в корзину. П/и «Удочка».	
38.	Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча. Обучение техники броска мяча в корзину. П/и «Ловишка с мячом»,	
39.	Закрепление навыков передачи, ловли и ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча в корзину, развитие координации движения. С/и «Снайпер».	
40.	Закрепление навыков передачи, ловли и ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча в корзину, С/и «Снайпер».	
41.	Совершенствование техники передачи, ловли, броска мяча в корзину. Развитие глазомера, ловкости и координации движений. П/и «Ловишки парами».	
42.	Совершенствование техники передачи, ловли, броска мяча в корзину. Развитие глазомера, ловкости и координации движений. П/и «День и ночь».	
43.	Совершенствование навыков передачи и ловли мяча. Обучение защитным действиям. Развитие внимания и ориентировки в пространстве. П/и «Догони свою пару».	
44.	Совершенствование навыков передачи и ловли мяча. Обучение защитным действиям. Развитие внимания и ориентировки в пространстве. П/и «Паутинка»,	
45.	Учебная игра по упрощенным правилам. Формировать умения координировать действия игроков одной команды. С/и «Снайпер».	
46.	Учебная игра по упрощенным правилам. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. П/и «Ловишка с мячом»	
47.	Учебная игра по упрощенным правилам. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. П/и «Ловишка парами»	
48.	Закрепление правил игр по баскетболу. Совершенствование ведение передачу и бросок мяча в корзину. П/и «Волк во рву».	
49.	Закрепление правил игр по баскетболу. Совершенствование ведение передачу и бросок мяча в корзину. П/и «Паутинка».	

50.	Формирование навыков точного выполнения правил игры баскетбол, и ориентирования на площадке. С/и «Снайпер».	
51.	Формирование навыков точного выполнения правил игры баскетбол и ориентирование на площадке. П/и «Паутинка».	
52.	Формирование навыков самостоятельной игры баскетбол. П/и «Ловишки парами».	
53.	Формирование навыков самостоятельной игры баскетбол. С/и «Снайпер».	
54.	Закрепление навыков точного выполнения правил игры баскетбол, и ориентирования на площадке. С/и «Снайпер».	
55.	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. П/и «Ловишка парами»	
56.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. П/и «Ловишка с мячом»	
57.	С/и «Снайпер», П/и «Паутинка», «Волк во рву».	
58.	С/и «Снайпер», П/и «Мышеловка», «Ловишка с мячом».	
59.	Подвижные и спортивные игры по желанию детей.	
60.	Подвижные и спортивные игры по желанию детей.	
61.	Подвижные и спортивные игры по желанию детей.	
62.	Подвижные и спортивные игры по желанию детей.	