

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
общеразвивающих дисциплин
протокол от 30.08.2021 № 1

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №1
от 01.09.2021 № 86-д

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

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 года

Разработана

Муругова В.Д.,
учителем физической культуры

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа носит образовательно-развивающий характер. Данная программа способствует реализации дифференцированного обучения и развитию индивидуальных возможностей каждого ребенка, помогает решать задачи эмоционального, спортивного, развития ребенка, так как физическая культура для ребенка – это способность научиться чему-то новому. Программа способствует овладению детьми универсальными учебными действиями (познавательными, коммуникативными, регулятивными, личностными). Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» № 273 от 29.12.2012.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные 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; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.

1. Проведение игр. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

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

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных 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;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала учащиеся должны **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Личностными результатами кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» 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;
- *Коммуникативные УУД:*
 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
 - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Ожидаемый результат:

- у выпускника 1 класса выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание тем учебного курса.

На кружковую деятельность по курсу «Подвижные народные игры» отводится 35 часов в год, по 1 часу в неделю, предусмотренной учебным планом.

1 раздел (2 часа)

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил.
- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.
- Штандр.

2 раздел (3 часа)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

3 раздел (1 час)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

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

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

4 раздел (4 часа)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел (9 часов)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».
- Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»
- Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»

6 раздел (5 часов)

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.

7 раздел (5 часов)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

8 раздел (4 часа)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения со скакалками.

9 раздел (2 час)

Итоговое занятие

- Праздник здоровья и подвижной народной игры

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол – во часов	Темы занятий	Дата проведения	
				по плану	фактически
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	1	Знакомство с историей народной подвижной игры.		
2		1	Выработка правил. - Пятнашки. - Фанты. - Горелки. - Лапта. - Штандр.		
3	Игры на свежем воздухе.	1	Русские народные игры. «Ловушка».		
4		1	Групповые игры. «Охотник и сторож».		
5		1	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».		
6	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Народные подвижные игры		
7	Игры-эстафеты.	1	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»		
8		1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы		

			малого мяча»		
9		1	Эстафеты с бегом и прыжками		
10		1	Эстафеты с преодолением препятствий		
11	Подвижные игры разных народов.	1	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки»		
12		1	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»		
13		1	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».		
14		1	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»		
15		1	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».		
16		1	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».		
17		1	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».		
18		1	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».		
19		1	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»		
20		Зимние забавы	1	Зимой на воздухе. «Городки»	
21	1		Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»		
22	1		Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».		
23	1		Эстафета на санках.		
24	1		Лыжные гонки.		
25	Подвижные игры, основанные на элементах.	1	«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»		
26		1	«Охотники и олени», «Встречная эстафета»		
27		1	«День и ночь», «Попади в ворота»		
28		1	«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»		
30	ОРУ на развитие основных физических качеств.	1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч» «Чемпионы малого мяча».		
31		1	Упражнения со скакалками		
32		1	Специальные беговые упражнения		
33		1	«У медведя во бору», «Совушка»		
34 - 35	Итоговое занятие	2	Праздник здоровья и подвижной народной игры.		

