

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.Г. Ардашева

Приказ № 143-ОД от 30.09.2022 г.

2022 г. – 2023 г.



Программа объединения «Подвижные игры»

Спортивно - оздоровительного направления

Составитель:

Шлыкова Л.В

2022 – 2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Ардашева И.Г.

Приказ № _____

« » _____ 2022 г. – 2023г

Программа объединения

«Подвижные игры»

Спортивно - оздоровительного направления

Составитель:

Шлыкова Л.В

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Подвижные игры» спортивно – оздоровительного направления составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения

1. Примерной программы начального общего образования, Москва, «Просвещение», 2010г;
2. На основе авторской программы «Физическая культура» Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин. – Москва: Яхонт, Смоленск: Ассоциация XXI век. 2012г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорту».
4. Закон РФ «Об образовании»

Направленность программы

Подвижные игры – это одно из условий развития культуры ребенка. В игре развивается интеллект ребёнка, его фантазия и воображение. Детские подвижные игры – это всегда творческая деятельность. Играя, дети не только познают мир вокруг себя, но и преобразуют его. Зачастую дети сами придумывают себе игры на развитие бойцовских качеств характера, лидерских качеств, упорства. Поскольку для большинства подвижных игр требуется достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, включает в себя и постоянное общение со сверстниками. Создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации ребёнка в обществе. К тому же, групповые игры учат сплоченности в коллективе, товариществу и взаимовыручке. Подвижные игры всегда разнообразны и увлекательны по своему содержанию.

Новизна программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

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 учащиеся 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.

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.

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга.

Дефицит движений детей школьного возраста становится причиной ослабления всего организма, что сказывается на снижении его общей биологической устойчивости. Особую роль в профилактике заболеваний играет организация разнообразных подвижных игр и других физических упражнений на открытом воздухе и в спортивном зале.

Материалы, предоставленные в программе, рассчитаны на учащихся 2 классов общеобразовательной школы, воспитательный план, которой предусматривает по 1 часа занятия в неделю. Курс рассчитан на 34 учебных недель

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам

второго поколения в формировании формирование разносторонне физически развитой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие воспитанников. «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.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Цель программы. Физическое развитие детей посредством подвижных игр.

Задачи программы

<i>1 год обучения</i>
<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none">– Формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья.– Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.– Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время.– Учить применять полученные знания на практике. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none">– Воспитание дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости.– Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие координационных (согласование движений, быстрота и точность реагирования на сигналы) и кондиционных (скоростных, выносливости) способностей.- Развитие двигательных способностей.- Развивать творческие возможности детей, мышление, память.- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижным играм

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы – русские народные и подвижные игры – как средство физического развития детей.

Целью данной программы является обучение детей подвижным и русским народным играм. Игровые технологии, протекающие в специально организованных условиях по определенным правилам, разворачиваясь на деятельностной основе путями и средствами, адекватными возрасту учащихся, постепенно разовьют и учебную деятельность, которые помогут сохранить высокую работоспособность, исключить переутомление детей, перенять опыт спортивно - культурно – исторических традиций предков.

Русские народные и подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности. Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 5 -9 классы

Необходимый подбор игр для детей обеспечивает правильность общего развития и роста ребенка. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Дети способны проявлять большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. Этим возрастным особенностям отвечают игры типа перебежек («День и ночь», «Вызов номеров», и др.). У школьников в этом возрасте преобладает предметно образное мышление. Игры носят сюжетный характер, проявления творческой активности. Внимание младших школьников недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из

разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 7-9 лет объясняется простота и немногочисленность правил игры. Тем не менее, взаимодействия участников здесь сложнее, нежели в играх дошкольников; повышается ответственность играющих перед коллективом, у детей развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно и одновременно включаться в организуемые игры. Играющие дети стараются в сравнительно короткий срок добиваться конкретных целей; им еще не хватает выдержки, настойчивости. У них часто меняется настроение. Они легко огорчаются при неудачах в игре, но, увлекшись игрой, скоро забывают о своих обидах.

Наиболее ярко, полно и глубоко учащиеся воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятия о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для развития больше сознательности в игровых действиях, приобретает умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет ученикам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 года.

Формы и режим занятий

40 минут – , 1ч. занятия в неделю.

Характеристика программы

По продолжительности обучения – рассчитана на 1 год.

По цели обучения – познавательная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По уровню реализации – основная.

По продолжительности одного занятия – 1 ч занятия в неделю.

Формы и методы работы

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- **Словесные:** объяснение, рассказ, беседа - формы, направленные на получение основной информации в процессе рассуждений и доказательств;
- **Наглядные:** демонстрация, иллюстрация, видеометод - формы усвоения учебного материала, связанные с применяемыми наглядными пособиями и техническими средствами;
- **Практические:** комментированные упражнения, практические упражнения – формы овладения материалом на основе упражнений, самостоятельных заданий, соревнований, практических работ.

Говоря об игровом методе можно сказать, что методические особенности игры используются основываясь на учебные разделы обучения использование методических приемов, характерных для игры, – образность, элемент соревнования, естественность движений – может проявиться в занятиях ярче или слабее, более или менее полно. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Что касается проведения игры, то они обычно проводятся фронтальным или групповым методом.

Методы по характеру мыслительной и познавательной активности:

- **Проблемно-поисковые** - организация обучения путем самостоятельного добывания знаний в процессе решения учебных проблем, развития творческого мышления и познавательной активности детей;
 - **Методы контроля:** теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

- беседы
- игровые программы
- соревнования
- зачетные занятия

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемый результат занятий: формирование уверенности в себе; развитие выносливости, ловкости, быстроты реакции; умение преодолевать трудности; сдача зачета; возможность выступать на соревнованиях.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный что позволяет определить динамическую картину физического развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на занятиях.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий, получение новых знаний в области спортивно – оздоровительной деятельности и их применений на практике

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий,
- беседы,
- тестирования,
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Метапредметные результаты – овладение учащимися умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования оздоровительной деятельности.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность и самостоятельную двигательную деятельность ребенка,
- активность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень

притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение ролевых игр,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

Основная функция контроля со стороны учителя заключается в постоянном прослеживании процесса развития школьника, своевременном внесении необходимых корректив в педагогический процесс, которые будут способствовать полноценному развитию функциональных возможностей и двигательных потребностей учащихся.

Диагностическая карта «уровень результатов освоения программы» 1 года обучения

НИЗКИЙ: Учащийся допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

СРЕДНИЙ: Учащийся технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата.

ВЫСОКИЙ: Учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА

«Подвижные игры»

№	Раздел программы	1 год обучения		
		теория	Практика	Всего
1	Раздел 1. Подвижные игры.	1	19	20
2	Раздел 2. Русские народные игры.	1	7	8
3	Раздел 3. Соревнования (эстафеты).	1	5	6
	Итого:	3	31	34

Раздел 1 Подвижные игры -20ч.

Беседа по ознакомлению детей с особенностями кружка, требования к поведению учащегося во время занятий, соблюдение порядка на рабочем месте, знакомство с правилами безопасности и их выполнение.

Игры с мячом: «Охотники и утки», «Мячом в цель», «Кто дальше бросит», «Обгони мяч», «Вышибалы», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему», «Мяч по кругу», «Призовой мяч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Не урони мяч».

Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки», «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Салки под ногами», «Пятнашки», «Хитрая лиса», «День и ночь», «Паук и мухи», «Пустое место», «Кошки мышки», «Воробьи – вороны», «Космонавты», «Караси», «Лисы и куры», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Чай-чай выручай», «Заяц без логова», «Белые медведи».

Игры с прыжками: «Удочка», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «С кочки на кочку», «Веребочка под ногами», «Салки с прыжками на одной ноге», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушка и цапля», «Прыжки по полосам», «Воробушки и кот»

Игры с построением и перестроением: «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест»

Раздел 2. Русские народные игры. -8ч

«Ручеек», «У медведя во бору», «Ворота», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Два мороза», «Совушка», «Море волнуется», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Карусель», «Мышеловка», «Фигуры», «Кот и мыши». «Колечко», «Все в кружок», «Луг-лужочек», «Заинька», «Плетень», «Ворота», «Платок»,

Раздел 3. Соревнования (эстафеты) -6ч.

Передача мяча над головой. Передача мяча под ногами. Передача мяча справа.

Передача мяча слева. Мяч капитану. Кто быстрее. Попади в цель. Кто дальше прыгнет. Передал - садись. Меткие стрелки. Через болото. «Силачи». «Баскетболисты». «Смени мяч». «Кузнечики». «Вызов номеров». «Эстафета зверей». «Кто догонит».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Раздел программы	Темы занятий	Дата проведения занятий	
			План	Факт
		Ичетверть – 9ч.		
1	Подвижные игры	Игры с бегом		
2		Игры с мячом		
3		Игры с прыжками		
4		Игры с мячом		
5		Игры с построением и перестроением		
6		Подвижные игры		
7		Подвижные игры		
8		Подвижные игры		
9		Подвижные игры		
		Ичетверть – 7ч.		
10	Русские народные игры	Русские народные игры		
11		Русские народные игры		
12		Русские народные игры		
13		Русские народные игры		
14		Русские народные игры		
15		Русские народные игры		
16		Русские народные игры		
		Ичетверть – 10ч.		
17		Русские народные игры		
18		Русские народные игры		
19	Соревнования (эстафеты).	Эстафеты		
20		Эстафеты		
21		Эстафеты		
22		Эстафеты		
23		Эстафеты		

2 4	Подвижные игры	Игры с бегом		
2 5		Игры с мячом		
2 6		Игры с прыжками		
		IV четверть -8ч.		
2 7		Игры с мячом		
2 8		Игры с построением и перестроением		
2 9		Игры с бегом		
3 0		Игры с мячом		
3 1		Игры с бегом		
3 2		Игры с мячом		
3 3		Игры с прыжками		
3 4	Соревнования (эстафеты).	Веселые старты		
	Итого:34ч.			

Предполагаемая результативность курса

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

2 уровень результатов— формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Участие в школьных соревнованиях (Осенний «Кросс наций», «Президентские состязания»), в спортивных праздниках, в легкоатлетическом многоборье.

К концу обучения учащиеся получают возможность:

Знать – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- правила поведения на занятиях, раздевалке, в игровом процессе.

- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

- знать о ценностном отношении к спорту как к культурному наследию народа.

- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

- необходимые сведения о видах изученных игр, правилах игр,

Уметь- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.

-соблюдать правила игры и дисциплину;

- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

- формулировать собственное мнение и позицию - работать в группе, в коллективе.

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;

-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

-Самостоятельно организовывать подвижные игры с учащимися.

-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности, формирования потребности и умения выразить себя в игре и использовать накопленные знания.