

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом МБОУ «ТСШ №3»
Протокол № 1 от 31.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной
направленности
«Подвижные игры»
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:
Дугина Алена Вячеславовна
педагог дополнительного образования

п. Тея 2023

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в группах. В основе программы — подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Актуальность программы определяется необходимостью создания условий для психофизического благополучия ребенка, охраны жизни и укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности, совершенствования техники основных движений, воспитание

нравственно-волевых качеств детей. Дошкольный и младший школьный возраст является важным периодом физического развития и формирования личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.

Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психического и физического развития.

Отличительные особенности программы:

- в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности;
- увеличение объёма (количество часов) на изучение подвижных игр на период обучения в начальной школе;
- интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов России.

Особенность программы в том, чтобы проводить работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно - урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Образовательная программа построена на принципе представления содержания и построения учебных планов и предполагает следующие уровни освоения программного материала:

Ознакомительный уровень - 1 год обучения (1 класс) – предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к занятиям, учащиеся знакомятся с основами здорового образа жизни, видами подвижных игр и совершенствованием двигательной активности.

Базовый уровень – 2 год обучения (2 класс) – обучение направлено на формирование элементарной грамотности в ведении подвижных игр, учащиеся знают и умеют различные спортивные игры, умеют взаимодействовать в коллективе.

Базовый уровень – 3 - 4 год обучения (3 - 4 класс) – учащиеся умеют самостоятельно моделировать индивидуальный оздоровительно -

образовательный маршрут с использованием подвижных игр, самостоятельно организовать игры.

Адресат программы

В объединение «Подвижные игры», принимаются учащиеся в возрасте 6 – 11 лет в начале учебного года.

Программа рассчитана на учащихся 1- 4 классов. Состав обучающихся в объединении – постоянный, дети одной возрастной категории, с участием детей ОВЗ.

При проведении соревнований возможно объединение групп.

При разработке программы учитывались психолого – педагогические особенности детей младшего школьного возраста, и уровень предшествующей физической подготовки.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания. Продолжительность занятия: 40 минут.

1. ознакомительный уровень (1 класс) – 1 год обучения – 33 часа в год;
2. базовый уровень (2 класс) – 2 год обучения – 34 часа в год;
3. базовый уровень (3 класс) – 3 год обучения – 33 часа в год;
4. базовый уровень (4 класс) – 4 год обучения – 34 часа в год.

Срок реализации программы – четыре года:

Форма обучения

Форма обучения – очная, групповая.

В программу включены: подвижные игры, малоподвижные игры, народно - оздоровительные игры, прогулки, спортивно – оздоровительные часы, спортивные соревнования.

Формы организации занятия: игра, эстафеты, соревнования, инструктажи техники безопасности.

Прием и методы:

- словесные: рассказ, разучивание правил игры;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала, просмотр презентаций;

- практические: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, лыжной базе, стадионе, апробирование новых игр.

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

Начало работы начинается с теоретического материала (инструктажи по ТБ, беседы, знакомство с правилами игр). Затем следует практическая часть занятия: проведение разминки, освоение учебной группой новых игр.

1.2. Цели и задачи данной программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культуры, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, коммуникативности, самостоятельности и умения планировать свою деятельность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувство расстояния;
- в условиях развития двигательной активности, развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий и формировать культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

1.3. Содержание программы

Учебный план программы «Подвижные игры»

Программа разработана для учащихся 1-4 классов, уровень программы:

1 класс (1 год обучения) – ознакомительный уровень;

2 класс (2 год обучения) – базовый уровень;

3 класс (3 год обучения) – базовый уровень;

4 класс (4 год обучения) – базовый уровень.

Срок реализации программы: 4 года.

Группа 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
2	Познавательная деятельность	1	1	1	Опрос
3	Игры с бегом	6	0,5	5,5	Наблюдение
4	Игры с прыжками	1	-	1	Наблюдение
5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	5	0,5	4,5	Наблюдение
6	Игры для развития внимания	8	0,5	7,5	Наблюдение
7	Игры с палочками и веревочками	1	-	1	Наблюдение
8	Занятия на лыжах	3	0,5	2,5	Наблюдение
9	Эстафеты	3	0,5	2,5	Наблюдение
10	Спортивный праздник	1	-	1	Наблюдение
11	Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов
Итого часов: 33					

Группа 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
2	Познавательная деятельность	2	1,5	0,5	Опрос
3	Игры с бегом	8	0,5	7,5	Наблюдение
4	Игры с прыжками	0,5	-	0,5	Наблюдение
5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	4,5	0,5	4	Наблюдение
6	Игры для развития внимания	4	0,5	3,5	Наблюдение

7	Игры хороводные	0,5	-	0,5	Наблюдение
8	Игры – шутки	1,5	-	1,5	Наблюдение
9	Спортивные игры	2	0,5	1,5	Оценивание
10	Занятия на лыжах	3	0,5	2,5	Наблюдение
11	Эстафеты	3	0,5	2	Наблюдение
12	Спортивный праздник	1	-	1	Наблюдение
13	Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов
Итого часов: 34					

Группа 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
2	Познавательная деятельность	1	1	-	Опрос
3	Игры с бегом	6	0,5	5,5	Наблюдение
4	Игры с прыжками	0,5	-	0,5	Наблюдение
5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2	0,5	1,5	Наблюдение
6	Игры для развития внимания	6	0,5	5,5	Наблюдение
7	Игры с палочками и веревочками	0,5	-	0,5	Наблюдение
8	Игры хороводные	0,5	-	0,5	Наблюдение
9	Игры – шутки	0,5	-	0,5	Наблюдение
10	Спортивные игры	4	0,5	3,5	Оценивание
11	Занятия на лыжах	3	0,5	2,5	Наблюдение
12	Эстафеты	4	0,5	3,5	Наблюдение
13	Спортивный праздник	1	-	1	Наблюдение
14	Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов
Итого часов: 33					

Группа 4 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
2	Познавательная деятельность	1	1	-	Опрос
3	Игры с бегом	6	0,5	5,5	Наблюдение
4	Игры с прыжками	1	-	1	Наблюдение
5	Игры с метанием,	3	0,5	2,5	Наблюдение

	передачей и ловлей мяча				
6	Игры для развития внимания	3,5	0,5	3	Наблюдение
8	Игры хороводные	1	-	1	Наблюдение
9	Игры – шутки	0,5	-	0,5	Наблюдение
10	Спортивные игры	6	0,5	5,5	Оценивание
11	Занятия на лыжах	3	0,5	2,5	Наблюдение
12	Эстафеты	4	0,5	4	Наблюдение
14	Спортивный праздник	1	-	1	Наблюдение
15	Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов
Итого часов: 34					

Содержание 1 года обучения (ознакомительный уровень)

1. Техника безопасности – 3 часа.

ТБ при проведении подвижных игр; профилактика травматизма; ТБ во время занятий на лыжах.

Цель: научить детей понимать важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья, развивать мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях; инвентарю и спортивной одежде; характерным спортивным травмам и их предупреждению; способам и приёмам первой помощи.

Форма контроля: опрос по технике безопасности.

2. Познавательная деятельность – 1 час.

Возникновение подвижных игр.

Цель: изучение истории возникновения и развития подвижных игр; формирование интереса у детей к народным подвижным играм.

Теория: просмотр презентации. Рассказ о значимости подвижных игр на разных этапах становления цивилизации.

Практика: игра «Веселые подвижные игры – это наше детство».

Форма контроля: опрос

3. Игры с бегом – 6 часов.

Название игр: «Цепи кованы»; «Догони свою пару»; «Третий лишний»; «Воробьи и кошка»; «Охотник и зайцы»; «Пустое место»; «Гуси - лебеди»; «Платок»; «Хитрая лиса»; «Птицы без гнезда»; «Кого называли того и ловят».

Цель: стимулировать двигательную активность детей; приучать при беге согласовывать свои движения с движениями других детей; выполнять действия в соответствии с показом или словесными указаниями; соблюдать заданное направление движения; правильно координировать работу рук и ног

во время движения; формировать умение сохранять правильную осанку при беге; развивать у детей выносливость в процессе продолжительного бега; укрепление сердечно - сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма; ориентировка в пространстве; сохранение и укрепление здоровья школьников; повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время бега.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4. Игры с прыжками – 1 час.

Название игры: «Зайцы»; «Не оставайся на полу».

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Развивать умение прыгать точно на определённое место. Закрепить умение действовать по сигналу.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время прыжков.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 5 часов.

Название игры: «Мяч по кругу»; «Передача мяча в колонне»; «Бег с шариком»; «Мишень»; «Ловишки с мячом»; «Поймай мяч»; «Переброска»; «Увернись от мяча»; «Передал садись».

Цель: совершенствование навыков владения мячом, в разнообразных подвижных играх; развитие координации тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств; развитие в ребенке способности познания своего тела и своих способностей; воспитание чувства коллективизма у учащихся в командных играх.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Игры для развития внимания – 8 часов.

Название игр: «Эхо»; «Нас не слышно и не видно»; «Затейники»; «Летает – не летает»; «Кто ушел?»; «Без пары»; «Жмурки»; «Найди предмет»; «Фигуры»; «Мышеловка»; «Крот и улитка»; «Заводила»; «День и ночь»; «Быстро встань в колонну»; «Придумай фигуру».

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции, координации слухового и двигательного анализаторов. Развитие слухового, произвольного внимания, устойчивости и объема внимания. Формирование моторно-двигательного внимания.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Игры с палочками и веревочками – 1 час.

Название игры: «Чужая палочка»; «Веребочка».

Цель: формировать быстроту реакции, внимание, находчивость. Учить выполнять правила игры, действовать по сигналу.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

8. Занятия на лыжах – 3 часа.

Название занятий: обучение повороту на месте вокруг пятки лыж – «нарисуем веер».

Цель: привитие интереса к занятиям лыжного спорта. Научить управлять лыжами при поворотах на месте. Научить передвижению ступающим и скользящим шагом, правилам и умениям обращаться с лыжным инвентарем,

Теория: дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах.

Знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

9. Эстафеты – 3 часа.

Цель: развивать навыки двигательной активности, координации движений, ловкости, быстроту реакции, внимание. Обучение коллективному взаимодействию детей.

Теория: правила игры и эстафет.

Практика: Игры – эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Форма контроля: оценивание участников.

10. Спортивный праздник – 1 час.

Цель: через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей сближению детей через совместные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

11. Промежуточная аттестация – 1 час.

Сдача нормативов.

Содержание 2 года обучения (базовый уровень)

1. Техника безопасности – 3 часа.

ТБ при проведении подвижных игр; ТБ во время занятий на лыжах; ТБ во время игры пионербол.

Цель: научить детей понимать важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья, развивать мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Теория: правила безопасного поведения на занятиях; инвентарю и спортивной одежде; характерным спортивным травмам и их предупреждению; способам и приёмам первой помощи.

Форма контроля: опрос по технике безопасности.

2. Познавательная деятельность - 2 часа.

Личная гигиена.

Цель: формирование у детей младшего школьного возраста верных представлений о гигиене. Привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

Теория: просмотр презентации. Загадки про личную гигиену и здоровье.

Форма контроля: опрос.

Нарушение осанки.

Цель: формирование у детей представлений о значении правильной осанки в жизни человека.

Теория: просмотр презентации.

Практика: игры для профилактики нарушения и поддержания правильной осанки.

Форма контроля: опрос.

3. Игры с бегом – 8 часов.

Название игр: «Кот проснулся»; «Пчелки»; «Пятнашки»; «Ловишки в кругу»; «Кот и мыши»; «Волк»; «Белки, волки, лисы»; «Кто самый выносливый»; «Караси и щуки»; «Перегонки по кругу»; «Плетень»; «Пустое место», «Кто быстрее», «Быстрее по местам».

Цель: стимулировать двигательную активность детей; сохранение и укрепление здоровья школьников; повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время бега.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4. Игры с прыжками – 0,5 часа.

Название игры: «Зайцы в огороде».

Цель: развивать скорость, прыгучесть, координацию движений и выносливость. Закрепить умение действовать по сигналу.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время прыжков.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 4,5 часа.

Название игры: «Передал - садись»; «Переброска»; «Подстенка»; «Круг»; «Сторож», «Мяч соседу», «Выбей из круга».

Цель: совершенствование навыков владения мячом, в разнообразных подвижных играх; развитие координации тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств; развитие в ребенке способности познания своего тела и своих способностей; воспитание чувства коллективизма у учащихся в командных играх.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Игры для развития внимания – 4 часа.

Название игр: «Найди предмет»; «Кто ушел?»; «Карлики и великаны»; «Зевака»; «У ребят порядок строгий»; «Без пары», «Придумай фигуру».

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции, координации слухового и двигательного анализаторов. Развитие слухового, произвольного внимания, устойчивости и объема внимания. Формирование моторно-двигательного внимания.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Игры – шутки – 1,5 часа.

Название игр: «Берегись, Буратино»; «Король»; «Ловля обезьян».

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

8. Игры хороводные – 0,5 часа.

Название игры: «Ворота»

Цель: совершенствование навыков: координация, ориентация в пространстве, координация слов с движениями, работу над темпом и ритмом речи; быть аккуратным в движениях и перемещениях.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

9. Спортивные игры – 2 часа.

Название: игра в пионербол по упрощенным правилам.

Цель: расширять знания учеников о видах спорта, повысить интерес к спорту; воспитывать инициативность, активность, умение общаться, согласовывать свои действия, поддерживать и помогать друг другу.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание игры. Игра.

Форма контроля: оценивание команд.

10. Занятия на лыжах – 3 часа.

Название занятий: игры: «Кто самый быстрый»; «Кто дальше проскользит».

Цель: привитие интереса к занятиям лыжного спорта. Формирование навыков передвижения ступающим и скользящим шагом, правилам и умениям обращаться с лыжным инвентарем.

Теория: правила занятий на лыжах. Правила игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

11. Эстафеты – 3 часа.

Цель: развивать навыки двигательной активности, координации движений, ловкости, быстроту реакции, внимание. Обучение коллективному взаимодействию детей.

Теория: правила игры и эстафет.

Практика: Игры – эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

12. Спортивный праздник – 1 час.

Цель: через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей сближению детей через совместные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

13. Промежуточная аттестация – 1 час.

Сдача нормативов.

Содержание 3 года обучения (базовый уровень)

1. Техника безопасности – 3 часа.

ТБ при проведении подвижных игр; ТБ во время занятий на лыжах; ТБ во время игры в пионербол.

Цель: научить детей понимать важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья, развивать мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях; инвентарю и спортивной одежде; характерным спортивным травмам и их предупреждению; способам и приёмам первой помощи.

Форма контроля: опрос по технике безопасности.

2. Познавательная деятельность – 1 час.

Личная гигиена.

Цель: формирование у детей школьного возраста верных представлений о гигиене. Привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

Теория: просмотр презентации. загадки про личную гигиену и здоровье.

Форма контроля: опрос.

3. Игры с бегом – 6 часов.

Название игр: «Караси и карпы»; «Салки»; «Ловишки с приседаниями»; «Гуси - лебеди»; «Серый волк»; «Сокол и лиса»; «Пустое место»; «Белые медведи»; «Плетень»; «Вернись скорее»; «Выше ноги от земли»; «Пятнашки».

Цель: продолжать развивать умение бегать на скорость, действовать согласно правилам игры, быть внимательным. Формировать физические качества. Воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время бега.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4. Игры с прыжками – 0,5 часа.

Название игры: «Лягушки и цапля».

Цель: совершенствование полученных навыков: ловкость, точность, координацию движений.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время прыжков.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

Название игры: «Охотники и утки»; «Мяч соседу»; «Вышибалы»; «Не дай мяч водящему».

Цель: совершенствование навыков владения мячом в разнообразных подвижных играх: координации тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

14. Игры для развития внимания – 6 часов.

Название игр: «Нас не видно и не слышно»; «Совушка»; «Без пары»; «Волки, зайцы, лисы»; «Минутка»; «У ребят порядок строгий»; «Быстро возьми»; «Запрещенное движение»; «Класс, смирно!»; «Быстро шагай»; «Карлики и великаны».

Цель: совершенствование навыков: внимания, развитие скорости реакции, координации слухового и двигательного анализаторов, моторно-двигательного внимания.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

15. Игры с палочками и веревочками – 0,5 часа.

Название игры: «Веревочка».

Цель: совершенствование навыков: быстрота реакции, внимание, находчивость.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

16. Игры хороводные – 0,5 часа.

Название игры: «Ворота»

Цель: совершенствование навыков: координация, ориентация в пространстве, координация слов с движениями, работу над темпом и ритмом речи; быть аккуратным в движениях и перемещениях.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

17. Игры – шутки – 0,5 часа.

Название игр: «Сороконожка».

Цель: совершенствование навыков: умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

18. Спортивные игры – 4 часа.

Название: «Хоккей на траве»; «Дуэльный баскетбол»; игра в пионербол по упрощенным правилам.

Цель: расширять знания учеников о видах спорта, повысить интерес к спорту; воспитывать инициативность, активность, умение общаться, согласовывать свои действия, поддерживать и помогать друг другу.

Теория: правила игры.

Практика: разучивание игры. Игра.

Форма контроля: оценивание команд.

19. Занятия на лыжах – 3 часа.

Название занятий: игры: «Кто самый быстрый»; «Кто дальше проскользит».

Цель: привитие интереса к занятиям лыжного спорта. Совершенствование передвижения на лыжах, правилам и умениям обращаться с лыжным инвентарем,

Теория: правила на занятиях лыжами. Знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение; оценивание участников.

20. Эстафеты – 4 часа.

Цель: развивать навыки двигательной активности, координации движений, ловкости, быстроту реакции, внимание. Обучение коллективному взаимодействию детей.

Теория: правила игры и эстафет.

Практика: Игры – эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

21. Спортивный праздник – 1 час.

Цель: через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей сближению детей через совместные игры.

22. Промежуточная аттестация – 1 час.

Сдача нормативов.

Содержание 4 года обучения (базовый уровень)

1. Техника безопасности – 3 часа.

ТБ при проведении подвижных игр; ТБ во время занятий на лыжах; ТБ во время занятий пионерболом.

Цель: научить детей понимать важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья, развивать мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях; инвентарю и спортивной одежде; характерным спортивным травмам и их предупреждению; способам и приёмам первой помощи.

Форма контроля: опрос по технике безопасности.

2. Познавательная деятельность – 1 час.

Личная гигиена.

Цель: формирование у детей младшего школьного возраста верных представлений о гигиене. Привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

Теория: просмотр презентации. Загадки про личную гигиену и здоровье.

Форма контроля: опрос.

3. Игры с бегом – 6 часов.

Название игр: «Хитрая лиса»; «Горелки»; «Волк и ягнята»; «Скворечники»; «Ангар»; «Ловишки в кругу»; «Серый волк»; «Поймай меня»; «Быстроногие олени»; «Плетень»; «Пустое место»; «Вернись скорее».

Цель: продолжать развивать умение бегать на скорость, действовать согласно правилам игры, быть внимательным. Формировать физические качества. Воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время бега.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4. Игры с прыжками – 1 час.

Название игры: «На одной ноге»; «Зайцы в огороде».

Цель: совершенствование полученных навыков: ловкость, точность, координацию движений.

Теория: знакомство с правилами игры. Правила дыхания во время прыжков.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 3 часа.

Название игры: «Попади в обруч»; метание малого мяча в горизонтальную мишень; «Защита укрепления»; «У кого мяч», «Гонка мячей», «Вышибалы».

Цель: совершенствование навыков владения мячом в разнообразных подвижных играх: координации тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Игры для развития внимания – 3,5 часа.

Название игр: «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Быстро шагай»; «Жонглеры»; «Летает – не летает»; «Без пары»; «Море волнуется».

Цель: совершенствование навыков: внимания, развитие скорости реакции, координации слухового и двигательного анализаторов, моторно-двигательного внимания

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Игры хороводные – 1 час.

Название игры: «Ворота»; «Хоровод».

Цель: совершенствование навыков: координация, ориентация в пространстве, координация слов с движениями, работу над темпом и ритмом речи; быть аккуратным в движениях и перемещениях.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

8. Игры – шутки – 0,5 часа.

Название игр: «Сороконожки».

Цель: совершенствование навыков: умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

9. Занятия на лыжах – 3 часа.

Цель: привитие интереса к занятиям лыжного спорта. Совершенствование передвижения на лыжах, правилам и умениям обращаться с лыжным инвентарем,

Теория: дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах.

Знакомство с правилами игры.

Практика: разучивание новых игр. Игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

10. Спортивные игры – 6 часов.

Название игр: «Хоккей на траве»; дуэльный баскетбол; игра в пионербол по упрощенным правилам.

Цель: расширять знания учеников о видах спорта, повысить интерес к спорту; воспитывать инициативность, активность, умение общаться, согласовывать свои действия, поддерживать и помогать друг другу.

Теория: правила игры.

Практика: игра.

Форма контроля: оценивание команд.

11. Эстафеты – 4 часа.

Цель: развивать навыки двигательной активности, координации движений, ловкости, быстроту реакции, внимание. Обучение коллективному взаимодействию детей.

Теория: правила игры и эстафет.

Практика: Игры – эстафеты.

Форма контроля: оценивание команд.

12. Спортивный праздник – 1 час.

Цель: через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей, сближению детей через совместные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

13. Промежуточная аттестация – 1 час.

Сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Результаты физкультурно-спортивной деятельности учащихся: физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие; двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся; развитие физических способностей; освоение правил здорового и безопасного образа жизни; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности.

Формы достижения результатов: практические занятия, игра, соревнование, викторина, конкурсы.

Результаты освоения программы «Подвижные игры»:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать правила и уметь играть в различные подвижные игры.

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка;
- знать названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности.

Способы контроля и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

Ознакомительный модуль:

- соблюдение режима дня;

Базовый модуль:

- освоение комплексов общеразвивающих упражнений
- умение самостоятельно проводить разминку.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Группа	Нагрузка в неделю	Кол- во часов		
			в год	теория	практика
1	1	1	33	6,5	26,5
2	2	1	34	7,5	26,5
3	3	1	33	7	26
4	3	1	33	7	26
5	4	1	34	7	27

2.2 Условия реализации программы

• **Материально- техническое обеспечение.** Учебные занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, гимнастические скамейки, маты.

Измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, проектор.

• **Информационное обеспечение методическое обеспечение:** наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; видео, интернет источники;

• **Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

Стартовый: проводится тестирование физических данных учащихся.

Текущий: проводятся эстафеты, веселые старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка, взаимоконтроль, самоконтроль физического состояния; соревнования, эстафеты, игры.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

Итоговый: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- посещение занятий;
- мотивация к образовательной деятельности;
- микроклимат в детском объединении;
- уровень физической активности;
- организаторские способности учащихся;
- самооценка своих достижений.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов.

Оценочный материал

Уровни	Результат освоения Программы
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт. Занятия посещают регулярно. Принимают активное участие в соревнованиях.
Средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки. Имеют незначительное количество пропусков. Принимают участие в соревнованиях на школьном уровне.
Низкий уровень	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала. Занятия посещают нерегулярно

Диагностика обучающихся осуществляется по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы):

Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.

Практическая подготовка:

Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы, с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

Праздник проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью движения. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, поэтому подвижные игры носят, как правило, сложный характер. Сравнительно слабое развитие мышечной системы не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей набивных мячей. Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в соприкосновение с противником.

Методика обучения

(совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование) подвижным играм включает в себя следующие последовательные действия:

- 1) Выбор игры.
- 2) Подготовка к проведению игры: при подготовке к игре необходимо в первую очередь выбрать игру. Выбор зависит от формы проведения занятия, его задач, условий, возрастных особенностей, физической подготовленности и количества играющих. Далее готовится место для игры; следует заранее подготовить инвентарь для игры, чтобы не задерживать занятия. Если разметка площадки требует много времени, то это делается также до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры.
- 3) Организация играющих: входят: размещение играющих и выбор места руководителя для объяснения игры; объяснение игры; выделение водящих; разделение на команды и выбор капитанов.
- 4) Объяснение игры: для объяснения игры участников необходимо расположить так, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из

которого они начнут игру. Руководитель должен стоять на видном месте так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

5) Руководство процессом игры: направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильно выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творчества играющих. Ошибки следует обязательно и своевременно исправлять, не давая им закрепиться. Исправления могут быть сделаны указаниями непосредственно по ходу игры или во время специальных остановок. Объяснять ошибку надо сжато, демонстрируя правильное действие. Иногда руководителю полезно самому включиться в игру, чтобы показать, как правильно действовать в таких ситуациях.

6) Наблюдение за игроками в процессе игры: под влиянием высокой эмоциональности во время игры в поведении играющих часто появляется возбужденность, влекущая за собой поспешность действий, нарушение дисциплины и этики. Важно предупреждать их появление, воспитывать умение у занимающихся контролировать свои действия и поступки, подчинять их интересам команды, с уважением относиться как к ее членам, так и к соперникам, играть честно, соблюдая правила игры. Руководитель должен не только наказывать, но и поощрять игроков.

7) Подведение итогов игры: заканчивать игру следует своевременно, ее затягивание может привести к потере интереса и утомлению играющих. В то же время раннее и особенно внезапное окончание влечет за собой неудовлетворенность игрой. Надо стремиться к тому, чтобы к окончанию игры были достигнуты поставленные цели. В таком случае игра доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание ее повторить. По завершении подводятся итоги, проводится разбор игры. Целесообразно отмечать лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения порядка и дисциплины.

2.5. Список литературы.

Рекомендуемый для педагогов:

1. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
2. Симкина П.Л. Уроки здоровья: Первый класс. Конспекты уроков; образовательная программа (1-4 класс). К проблеме безопасности жизнедеятельности человек/ П.Л. Симкина. – М.: Амрита-Русь, 2009. – 240с. – ISBN 978-5-9787-0407-5
3. Шаулин В.Н. Физическая культура: Учебник для 1-4 классов/ В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. -0 3-е изд. – Самара:

Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2013. – 176 с.: ил. – ISBN 978-5-393-01027-0

4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях – 14-е изд. – Мб Просвещение, 2013. – 190 с.: ил.- ISBN 978-5-09-029930-5.

5. Матюхин Ю.А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день. –Ярославль: Академия развития, 2008. – 319, 1, с.: ил.. – (Золотая коллекция игр). – ISBN 978-5-7779-1041-1 (в пер.)

6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов. Москва: Мозаика – синтез, 2009 (Чехов (Моск. Обл.): Чеховский полиграфкомбинат), 2009. – 51, [8] с.; 24 см.- ISBN 978-5-86775-669-7

7. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. Москва: Издательство «Диалог культур», 2012. – 239с. ISBN -978-5-902690-05-4

8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы: учебное пособие. – Москва: ВАКО, 2007. - 176с. – ISBN 978-5-94665-500-2

9. Ушакова Е.В. Подвижные игры: учебно- методическое пособие. Белгород: Издательство «БелГУ», 2011. – 48с.

10. Пешкова Н.В. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. Брянск: «Курсив», 2003 – 84с. ISBN 5-89592-034-9

Для обучающихся:

1. Матюхин Ю.А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день. –Ярославль: Академия развития, 2008. – 319, 1, с.: ил.. – (Золотая коллекция игр). – ISBN 978-5-7779-1041-1 (в пер.)

2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях – 14-е изд. – Мб Просвещение, 2013. – 190 с.: ил.- ISBN 978-5-09-029930-5.

3. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы: учебное пособие. – Москва: ВАКО, 2007. - 176с. – ISBN 978-5-94665-500-2

