

МБОУ «Нижеингашская СШ №2»

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**"ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ"**

**Возраст обучающихся: 6,5-7 лет**

**Срок реализации программы: 21 день**

Педагог дополнительного образования:

Щепанцов П.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Актуальность программы** заключается 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.

**Новизна данной 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.

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

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Цель программы:** развитие физических способностей и укрепление здоровья детей путем вовлечения обучающихся в активную игровую деятельность.

### **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.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 7 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

**Продолжительность занятий:** 5 раз в неделю по 1 академическому часу.

### **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

### **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 (УДД).

### **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:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера, исполнителя)

### **Способы проверки знаний и умений:**

- программой предусмотрено участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- День здоровья.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1 ч.	1 ч.	
2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры). Игры с мячом. Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.		5 ч.
3.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.		5 ч.
4.	Эстафеты	5 ч.		5 ч.
5.	Народные игры	5 ч.		5 ч.
6.	Итоговое занятие	1 ч.		1 ч.
	Итого:	22 ч.	1 ч.	21 ч.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ.

#### **Игры с бегом .**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### **Игры с мячом.**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

#### **Игра с прыжками.**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности.**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Эстафеты.**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры.**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

**IX. Итоговое занятие.** Открытое занятие для родителей и администрации. Итоговая аттестация.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы необходимо

<b>Материально – техническое обеспечение программы</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **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.

Сначала 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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г.  
«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005г.
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008г.
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004г.
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006г.
6. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999г.
7. Бойко Е. А., «Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет», 2013г.
8. Патрикеев А.Ю., «Подвижные игры в спортзале», 2015 г.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физические упражнения и подвижные игры», 2013г.