



УО АМО ГО «Сыктывкар»

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 6»
(МОУ «НОШ № 6»)
«6 №-а ичӧт школа»
муниципальной велӧдан учреждение
(«6 №-а ИШ» МВУ)**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
протокол № 1
от «31» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 158 - ОД
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная образовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»
Базовый уровень**

Направленность:
Художественная
Для учащихся 7-8 лет
Срок реализации – 1 года
Составитель:
Замятина Юлия Юрьевна,
учитель физической культуры

Сыктывкар
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе примерной программы по физической культуре и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях.) Она реализует духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания. Программа рассчитана на детей 7-8 лет. Срок реализации 1 год при одноразовых занятиях в неделю. (33 часа в которые входят теория и практика).

Актуальность: Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Русские народные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Практическая значимость: изучая сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Педагогическая целесообразность: в процессе реализации программы подвижные игры у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Целью программы: является развитие разнообразных двигательных способностей, совершенствование умений и формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Задачи, с помощью которых обеспечивается достижение цели:

Обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно
- дать знания об играх, о традициях, истории и культуре разных народов;
- обучить разнообразным правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- выработать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- развивать функциональные системы организма ребёнка, повышать жизненный тонус;
- повышать физическую и умственную работоспособность школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности;

Результативность:

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изучению программы подвижных игр, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой. Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри группы.

Ожидаемый результат и способ их проверки

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающиеся будут знать:

- название и правила игры;
- особенности изучаемых игр, их национальный колорит;
- правила поведения и безопасности во время игр;

Обучающиеся будут уметь:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- 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;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- различать способ и результат действия;

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (5ч.)

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». *Занятие – игра; Беседа: «Мир движений и здоровье». Наглядность (показ и др.) Участие в спортивных соревнованиях.*

Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни - порядок» *Занятие – игра. «Беседа о гигиене» Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

Игры на развитие воображения. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». *Занятие – игра. Проведение беседы по охране здоровья. Участие в спортивных соревнованиях.*

Игры на развитие памяти «Два мороза». *Занятие – игра. Проведение беседы по охране здоровья.*

Игры на развитие мышления и речи. Игры «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку». *Проведение бесед по охране здоровья. Занятие – игра.*

Игры на взаимодействие между обучающимися (2ч)

«Вызов номеров». *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

«Пустое место». *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

Игры на развитие двигательных качеств(4ч)

«Мяч среднему». *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

«Охотника и утки». *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

«Гонка мячей по кругу». *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

«Гонка мячей по рядам». *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

Игры с элементами спортивных игр (3 ч.)

«Мишень» *Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.*

«Без пары» Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.

«Встречная эстафета с мячом». Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.

Подвижные игры(13ч.)

Эстафеты с баскетбольным мячом. Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.

Игра с мячом **«Охотники и утки»**, **«Совушка».** Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.

Весёлые старты со скакалкой. Занятие – игра. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.

Игра **«Не давай мяч водящему»**, **«Зайцы в огороде»** Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра **«Волк во рву».** Проведение игры. Правила игр. Наглядность (показ и др.); Участие в спортивных соревнованиях.

Игра с прыжками **«Попрыгунчики-воробушки»**, **«Прыжки по полоскам»** Занятие – игра. Игры с элементами бега. Знакомство с правилами и проведение игр

Игра **«Перемена мест»** Игра **«Удочка»**, **«Бой петухов»** Занятие – игра. Знакомство с правилами и проведение игр

Игра **«Салки с мячом».** **«Прыгай через ров»** Занятие – игра. Знакомство с правилами и проведение игр

Спортивные игры (4 ч.)

Футбол (мини-футбол) Занятие – игра. Знакомство с правилами и проведение игр

Пионербол (пионрбол) Занятие – игра. Знакомство с правилами и проведение игр

Снайпер (спайпер) Занятие – игра. Знакомство с правилами и проведение игр

Регби (регби) Занятие – игра. Знакомство с правилами и проведение игр

Спортивные праздники (2 ч.)

Спортивный праздник. *Веселые старты*

Игры по выбору детей *Спортивный калейдоскоп*

Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	5
2	Игры на взаимодействие между обучающимися	2
3	Игры на развитие двигательных качеств	4
4	Игры на развитие двигательных качеств	4
5	Игры с элементами спортивных игр	3
6	Игры с элементами спортивных игр	3
7	Подвижные игры	13
8	Спортивные игры	4
9	Спортивные праздники	2
	Всего:	33

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Игры с элементами спортивных игр. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

«Мишень» Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

«Без пары» Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу

учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.