

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕРПЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
МЕЦОВСКИЙ РАЙОН, КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ

Рассмотрена на заседании  
педагогического  
совета "30 " августа 2023г.

протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

спортивная направленность

**«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор:**

Шебанов Эдуард Эдуардович  
учитель физической культуры

**с. Серпейск 2023**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования, авторской программы О.А. Степановой «Подвижные игры» Изд.: Баласс Год: 2012.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

**Актуальность программы** 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.

### **Цель программы:**

- удовлетворение потребности младших школьников в движении;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья младших школьников

### **Задачи:**

- организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности;
- содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

### **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;
- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Отличительные особенности программы внеурочной деятельности**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

### **Место курса «Подвижные игры» в учебном плане**

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов. Возраст от 7 до 10 лет. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. 1 класс – 32 часа, во 2-4 классе по 2 часа в неделю, всего – 68 часов, продолжительность занятия 35 минут. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Формы занятий:** эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

**Формы организации занятий:** коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам **здоровьесберегающих технологий**, с применением следующих **групп средств:** средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

### **Результаты изучения курса «Подвижные игры»**

В результате освоения программы курса «Подвижные игры» формируются **умения**, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Метапредметные результаты**

### ***Познавательные:***

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные:***

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### ***Регулятивные:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

### **Планируемые результаты**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

#### **Результаты базового уровня**

- формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- 
- приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, походы, День здоровья и т.д.

## Содержание курса «Подвижные игры»

### **I раздел**

#### **Основы знаний о народной подвижной игре ( 1 часа)**

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Клубочек»

### **II раздел**

#### **Игры на свежем воздухе (5 часов)**

Русские народные игры. «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка»

Групповые игры. «Ловля парами», «Мяч по кругу»,

### **III раздел (1 часа)**

#### **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть.

Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

### **IV раздел (5 часов)**

#### **Игры-эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий.

Веселые старты

### **V раздел (5 часов)**

#### **Подвижные игры разных народов.**

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки»

Игры мордовского народа. «Салки».

Игры белорусского народа. «Прела-горела».

Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»

Игры народов Востока. «Собери яблоки».

### **VI раздел (5 часов)**

#### **Зимние забавы**

Зимой на воздухе. «Городки».

Зимой на воздухе. «Гонки снежных комков».

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

Эстафета на санках.

Лыжные гонки.

### **VII раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. ( 6 часов)**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Игры на снегу. Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка».

Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» РаИгра «По тропе здоровья»

### **VIII раздел Спортивные игры (5 часов)**

Спортивные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», Охотники и утки», «Быстро по местам», «Картошка»

### **IX раздел (1 часа)**

Итоговое занятие . Спортивный праздник

**Учебно – методический комплекс**  
**Материально – техническое обеспечение**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Закон об образовании в РФ	Д
1.2	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д
1.3	Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина	Д
1.4	Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования	Д
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	О.А. Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	П
3.2	Козел гимнастический	П
3.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
3.4	Стенка гимнастическая	П
3.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
3.8	Палка гимнастическая	К
3.9	Скакалка детская	К
3.10	Мат гимнастический	П
3.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.12	Кегли	К

3.13	Обруч детский	К
3.14	Рулетка измерительная	Д
3.15	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
3.16	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.17	Сетка волейбольная	Д
3.18	Аптечка	Д

### Тематическое планирование курса «Подвижные игры»

№	Тема занятия	Дата
		План
<b>1Раздел I. Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре (1 час)</b>		
1	Беседа история народной подвижной игры Игра «Клубочек» Понятие правил игры, выработки правил	
<b>Раздел II Игры на свежем воздухе (5 часов)</b>		
2	Русская народная игра: «Защита крепости»	
3	Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»	
4	Русская народная игра: «Птицы и клетка»	
5	Групповая игра: «Ловля парами»	
6	Групповая игра: «Мяч по кругу»	
<b>Раздел III. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть ( 1 час)</b>		
6	Беседа. Мир движений и здоровье Я люблю поиграть	
<b>Раздел IV. Игры-эстафеты (5 часов)</b>		
7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	
8	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч» «Чемпионы малого мяча»	
9	Эстафеты с бегом и прыжками	
10	Эстафеты с преодолением препятствий	
11	Веселые старты	
<b>Раздел V. Народные подвижные игры (5 часов)</b>		
12	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	
13	Подвижные игры «Горелки»	
14	Подвижная игра «Салки»	
15	Подвижные игры «Серый волк» «Скок-перескок»	
16	Подвижные игры «Собери яблоки».	
<b>Раздел VI Зимние забавы (5 часов)</b>		
17	Зимой на воздухе. «Городки».	
18	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных шаров»	
19	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	
20	Эстафета на санках.	
21	Лыжные гонки.	



<b>VII раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. ( 6 часов)</b>				
22	Игры на снегу.			
23	Игры со скакалками. «Удочка»			
24	Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»			
25	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний			
26	Игры на равновесие. «Сохрани равновесие»			
27	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».			
<b>VIII раздел Спортивные игры (5 часов)</b>				
28	Спортивная игра: «Брось — поймай»			
29	Спортивная игра «Выстрел в небо»			
30	Спортивная игра: «Охотники и утки»			
31	Спортивная игра: «Быстро по местам» «Картошка»			
32	Обобщение по разделу «Спортивные игры»			
<b>IX раздел ( 1 час)</b>				
33	Итоговое занятие по теме «Подвижные игры»			
34	Спортивный праздник			

#### **Список литературы.**

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
4. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

#### **Список литература для родителей и детей:**

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения; Детство-Пресс - Москва, 2007. - 416 с.
2. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. - 304 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.