

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Утверждено  
Директором МАОУ СОШ №4



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся:

8 - 11 лет

Срок реализации:

1 год

2023г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе рабочей программе Матвеева А.П. по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, авторской программы. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобробразования РФ от 2010 г. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 72 часа в 1-4 классах с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### **Общая характеристика программы курса**

Содержание кружка отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстрой реакции. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованной педагогической процесс.

#### Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

#### Ценностями ориентирами содержания кружка являются:

- формирование умения расусуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия.
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; формировать у младших школьников мотивацию сохранения и укрепления здоровья средством подвижной игры.

#### Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательно применять физические упражнения, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

#### **Ожидаемый результат:**

- у выпускника начальной школы вырабатана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

#### **Содержание учебного курса**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию способности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенные алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия. Подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространённые в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

#### Цели изучения по каждому разделу

##### «Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

##### «Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

##### «Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

##### «Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакции, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

**Личностными результатами** кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

→ **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 результате совместной работы класса и учителя;

→ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Формы занятий:** Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
  - сформировано начальное представление о культуре движения;
  - младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
  - обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.
- Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).
- Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### Требования к знаниям, умениям, навыкам:

Иметь представление о двигательном режиме;

#### Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

#### Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

### **Список литературы:**

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011. - 432с. 2. 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». 3. В. И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений. М. Просвещение, 2012 год 4. Е.М. Елизарова Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности (в соответствии с ФГОС) Волгоград, Учитель 2013 год 5. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г. 6. В.Ф. Феоктистова «К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений" Волгоград, Учитель, 2013 год



**Учебно-тематический план**

№ п/п	тема	Дата			Место проведения	
		план	факт	Кол-во часов		
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>						
1	Ходьба и бег между предметами. Игра «Метатели»			1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка
2	Бег с изменением направления. Игра «Пустое место»			1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
3	Строевые упражнения. Игра «У ребят порядок строгий»			1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка
4	Бег с изменением скорости. игра «К своим флажкам»			1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
5	Упражнения на координацию движений. Игра «Прыгающие воробушки»			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
6	Челночный бег. Игра «День и ночь»			1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка
7	Общеразвивающие упражнения под музыку. «Прыжки по			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал

	полосам»						
8	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Играй, играй, мяч не теряй»		1	развивать умение быстро передвигаться с мячом		спортивный зал	
9	Игры с прыжками в длину и высоту с прямого разбега		1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		спортивная площадка	
10	Игры на развитие скорости «Верхом на клоушке»		1	Развивать двигательную активность; координацию движений		снежная площадка	
11	Повторение изученных игр		1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству		спортивная площадка	
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>							
12	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Исправь осанку»»		1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений		спортивный зал	
13	Упражнения на согласованность движений с музыкой		1	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку		спортивный зал	
14	Упражнения на согласованность движений с музыкой		1	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку		спортивный зал	
15	Упражнения на быструю. Игра «Зайцы в огороде»		1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		спортивная площадка	

16	Общеразвивающие упражнения с лентами. Игра «Верёвочка под ногами»			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка
17	Общеразвивающие упражнения под музыку. Игра «Ритмическая мозаика»			1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал
18	Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра «Перевозка груза»			1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	площадка
19	Общеразвивающие упражнения с кубиками. Игра «Защита укрепления»			1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	площадка
20	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Игра «Дружные ребята»			1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал
21	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игра "Непоседы"			1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал
22	Повторение изученных игр			1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка
23	Игры на внимание и быструю. Игра			1	развитие быстроты и ловкости, умения	спортивный

	«Поезд»				взаимодействовать в команде	й зал
24	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»		1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
25	«Веселые старты» Старт группами Командный бег		1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	бетовая дорожка	
26	«Мини-футбол». Упражнения на развитие силы рук.		1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	
27	Упражнения на развитие силы ног. Игра «Веселые пингвинята»		1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	
28	Игровые упражнения с волейбольным мячом. Игра «Картошка»		1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	
29	Соревнование по прыжкам через скакалку		1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	
30	Упражнения со скакалкой. Игра «Салки»		1	развивать быстроту движений	площадка	
31	Игры по выбору учащихся		1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал	
32	«Веселые старты»		1	развитие быстроты и ловкости, умения	бетовая	

	Старт группами Командный бег				взаимодействовать в команде	Дорожка
33	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. «Мини-футбол»		1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	
34	Повторение изученных игр		1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>						
35	Встречная эстафета. «Кто раньше»		1	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	
36	Встречная эстафета. «Волк и ягненок»		1	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	
37	Эстафета со скакалкой.		1	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	
38	Упражнения с малым мячом. Игра «Смена номеров».		1	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	
39	Игровые упражнения с малыми мячами.		1	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	
40	Полоса препятствий. Игра «Рыбная ловля»		1	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	

41	Бег с заданиями. Игра «Перебежки»			1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка
42	Общеразвивающие упражнения на скамейке. Игра «Волк во рву»			1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка
43	Эстафета с мячами			1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка
44	Игра «К своим флажкам»			1	развитие ориентировки, сообразительности	площадка
45	Повторение изученных игр			1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка

**Игры с элементами ритмической гимнастики**

46	Игровые упражнения с жгутами. Игра «Воробы и вороны»			1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка
47	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)			1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал
48	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»			1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал
49	Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Игра «Прыгающие»			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал

	воробушки»						
50	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Прыжки по полосам»		1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал		
51	Соревнование «Лабиринт»		1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал		
52	Общеразвивающие упражнения с сопротивлением. игра «Два мороза»		1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро. легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка		
53	Игры по выбору учащихся		1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение		
54	Бег с заданиями. игра «Совушка»		1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка		
55	Упражнения на развитие ловкости. Игра «Паровозик»		1	совершенствование навыков бега, умение играть группой	игровая площадка		
56	Повторение изученных игр		1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>							
57	Упражнения на развитие меткости. Игра "Снайперы"		1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал		

58	Упражнения со скамейкой. Игра "Переплывание через черту"			1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал
59	"Эстафета с лаваньем и перелезанием			1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал
60	«Мини-футбол»			1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка
61	Упражнения с эспандерами. Игра «Кто точнее?»			1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка
62	Упражнения по музыке. игра «Картошка»			1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка
63	Упражнения с обручами. Игра «День» и «Ночь»			1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал
64	Эстафета с мячом Бег по линиям			1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал
65	Игры по выбору учащихся			1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал
66	«Пионербол»			1	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал
67	«Мини-футбол»			1	развитие координационных и кондиционных	спортивная



					способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	площадка
68	Соревнование по прыжкам через скакалку		1		развивать умение прыгать через скакалку	площадка
69	Упражнения на координацию движений. игра «Веселые пингвинята»		1		развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал
70	Ходьба и бег с заданиями. Игра «Солнышко».		1		развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка
71	Броски мяча в корзину		1		развитие меткости	спортивный зал
72	Повторение изученных игр. Организовать свою игру		1		Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка