

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №8»

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Утверждена  
приказом директора  
МОУ «ООШ №8»  
от «31» августа  
№ 01-13/125а

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

Срок реализации – 1 год

Возрастная категория детей – 1 класс (7-8 лет)

Составитель программы – Пудова А.В.

г.Ухта  
2023 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Личность человек – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - это программа для учащихся начальной школы. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Основные задачи** курса:

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;

3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;

4) вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Занятия по данной программе проводятся в форме игры, ограниченного временем (35') в системе целого учебного дня один раз в неделю. В год 33 часа. Место проведения: спортивная площадка, оборудованная спортивными снарядами. Малый спортзал, спортивный инвентарь в наличии (скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки).

### **Планируемые результаты**

#### **Знания и умения учащихся**

К концу учебного года учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

#### **Универсальные учебные действия**

##### **Личностные:**

—развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

—развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

### **Регулятивные:**

- умения организовывать собственную деятельность, с учетом требований ее безопасности, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Коммуникативные:**

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Содержание программы**

Программа «Подвижные игры» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

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

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данный курс «Подвижные игры» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, игры – забавы, бессюжетные игры, любимые игры детей.

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.

Программа «Подвижные игры» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Бессюжетные игры (9 ч.)**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

### **Игры-забавы (7 ч.)**

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

### **Народные игры (8 ч.)**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **Любимые игры детей (предложенные детьми) (9 ч.)**

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

## **Тематическое планирование**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов
Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Игры: «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «На одной ноге», «Белые медведи», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».	Бессюжетные игры (догонялки)	9ч.
Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху	Игры-забавы	7ч.

<p>участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игры: «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепашка-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».</p>		
<p>В этот раздел вошли игры помогающие всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм</p> <p>Русская народная игра «Краски».</p> <p>Русская народная игра «Стадо».</p> <p>Таджикская народная игра («Горный козел»).</p> <p>Украинская народная игра («Хлебец»).</p> <p>Чеченская народная игра («Игра в башню»).</p> <p>Дагестанская народная игра («Достань шапку»).</p> <p>Бурятская народная игра («Волк и ягнята»).</p> <p>Казахская народная игра («Конное состязание»).</p>	Народные игры	8ч.
<p>В этот раздел вошли игры на свежем воздухе. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.</p> <p>«Увернись от мяча».</p> <p>«Сильный бросок».</p> <p>«Космонавты».</p> <p>«Второй лишний».</p> <p>«Два мороза».</p> <p>«Большой мяч».</p> <p>«Шлепанки».</p> <p>«Прятки».</p>	Любимые игры детей	9ч.

«Перехватчики». «Мельница».		
-----------------------------	--	--

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Бессюжетные игры (догонялки)</b>	<b>9</b>
1	Игра «Вороны и воробьи»	1
2	Игра «Ловишки-перебежки»	1
3	Игра «Паровозик»	1
4	Игра «На одной ноге»	1
5	Игра «Белые медведи»	1
6	Игра «Петушиный бой»	1
7	Игра «Веселый бег»	1
8	Игра «Попади в след»	1
9	Игра «Землемеры»	1
	<b>Раздел 2. Игры-забавы</b>	<b>7</b>
10	Игра «Охота на тигра»	1
11	Игра «Донести рыбку»	1
12	Игра «Черепаша-путешественница»	1
13	Игра «Собери орехи»	1
14	Игра «Повяжу я шелковый платочек»	1
15	Игра «Дриблинг»	1
16	Игра «Пролезь сквозь мешок»	1
	<b>Раздел 3. Народные игры</b>	<b>8</b>
17	Русская народная игра «Краски»	1
18	Русская народная игра «Стадо»	1
19	Таджикская народная игра («Горный козел»)	1
20	Украинская народная игра («Хлебец»)	1

21	Чеченская народная игра («Игра в башню»)	1
22	Дагестанская народная игра («Достань шапку»)	1
23	Бурятская народная игра («Волк и ягнята»)	1
24	Казахская народная игра («Конное состязание»)	1
	<b>Раздел 4. Любимые игры детей</b>	<b>9</b>
25	Игры «Увернись от мяча» и «Сильный бросок»	1
26	Игра «Космонавты»	1
27	Игра «Второй лишний»	1
28	Игра «Два мороза»	1
29	Игра «Большой мяч»	1
30	Игра «Шлепанки»	1
31	Игра «Прятки»	1
32	Игра «Перехватчики»	1
33	Игра «Мельница»	1

### **Использованные ресурсы:**

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.

«Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.

Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.

А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»

Детский портал «Солнышко»

<http://www.solnyshko.ee>