

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа «Благое Отрочество»

«Рассмотрено»

на Методическом объединении
учителей начальных классов

Протокол № 1

от «28» 08 2024 г.

«Проверено»

Заместитель директора по УВР

А. М. Кулешова
«28» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор ЧОУ Школа
«Благое Отрочество»

Кулешова А.М.Кулешова

Пр. № 20-09
от «02» сентября 2024 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
««ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»»

2-4 классы

Направленность: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации программы курса – 1 год.

Форма: спортивный кружок

Составители программы:
учителя начальных классов:
Гладышева Н.В.,
Баталина М.А.,
Соколова Н.И.,
Мельникова Е.С.

г.о. Самара
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых обучающихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата, различные формы сколиоза, нарушения органов зрения, а также негармоничное физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Он лучше растёт, он здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозге формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. В играх есть правила, которым надо следовать, команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить, работать в команде. Соблюдая правила игры, дети постигают

смысл «честно» – «нечестно». И, что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать, изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель курса «Подвижные игры» - создание благоприятных условий для развития внимания, памяти, ориентации, раскрытие потенциальных возможностей и творческой инициативы ребенка.

Задачи курса:

- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений.

Режим занятий:

Программа курса «Подвижные игры» осваивается в течение всего обучения со 2 по 4 класс по 2 часа в неделю:

2 год обучения - всего 68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 часу;

3 год обучения - всего 68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 часу;

4 год обучения - всего 68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма занятий: специально выделяемое два раза в неделю занятие в рамках внеурочной деятельности обучающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Программа помогает развивать у обучающихся **универсальные учебные действия:**

Личностные:

- уметь выполнять определенные правила игры;
- устанавливать взаимоотношения со сверстниками;
- соблюдать гигиенические нормы;
- уметь самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;
- знать и применять основы правильного дыхания во время выполнения упражнений,
- иметь потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Познавательные:

- знать основы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- технически правильно выполнять двигательные действия;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Регулятивные:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия на занятиях;
- находить ошибки при выполнении заданий;
- отбирать способы их исправления;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять последовательность действий;
- сопоставлять способ действия и его результат с заданным эталоном.

Коммуникативные:

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- слушать собеседника;
- договариваться, находить общее решение;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов;
- уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

2 КЛАСС

1. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. 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: «Вороны и воробьи»,

«Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2. Игры-забавы.

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. Игры: «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепаша-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3. Народные игры.

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. Русская народная игра «Краски», русская народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

4. Любимые игры детей.

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. Игры: «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». В соревнованиях участвуют 4 – 5 семей в составе: мама, папа, ребенок. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

3 КЛАСС

1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. Игры: «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения.

А) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

Б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости. «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. Игры: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачьи разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

4 КЛАСС

1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры: «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

2. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

3. Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игры: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры: «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры: «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Вороны и воробьи».	2
3-4	Игры «Ловишки - перебежки».	2
5-6	Игра «Паровозик».	2
7-8	Игра «Белые медведи».	2
9-10	Игра «На одной ноге».	2
11-12	Игра-сказка «Петушиный бой».	2
13-14	Игра «Березовая роща».	2
15-16	Игра «Попади в след».	2
17-18	Игра «Землемеры».	2
19-20	Игра «Охота на тигра».	2
21-22	Игра «Донести рыбку».	2
23-24	Игра «Черепаша-путешественница».	2
25-26	Игра «Собери орехи».	2
27-28	Игра «Повяжу я шелковый платочек».	2
29-30	Игра «Дриблинг».	2
31-32	Игра «Пролезь сквозь мешок».	2
33-34	Игра «Краски».	2
35-36	Игра «Стадо».	2
37-38	Игра «Нахчирбози».	2
39-40	Игра «Хлебчик».	2
41-42	Игра «Гладах ловзар».	2
43-44	Игра «Папахны ал».	2
45-46	Игра «Шоно ба хурьгад».	2
47-48	Игра «Увернись от мяча».	2
49-50	Игра «Сильный бросок».	2
51-52	Игра «Второй лишний».	2
53-54	Игра «Два мороза».	2
55-56	Игра «Большой мяч».	2
57-58	Игра «Шлепанки».	2
59-60	Игра «Прятки».	2
61-62	Игра «Перехватчики».	2
63-64	Игра «Мельница».	2
65-66	Игра «К своим флажкам».	2
67	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».	1
68	Беседа по правилам безопасности «Правила безопасности в летнее время».	1
ИТОГО:		68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Вышибалы».	2
3-4	Игры «Горячая картошка».	2
5-6	Игра «Квадрат».	2
7-8	Игра «Собачка».	2
9-10	Игра «Кто дальше бросит».	2
11-12	Игра «Быстрее к цели».	2
13-14	Игра «Разрывные цепи».	2
15-16	Игра «Светофор».	2
17-18	Игра «Гуси - лебеди».	2
19-20	Игра «Салки».	2
21-22	Игра «Тише едешь – дальше будешь».	2
23-24	Игра «Попрыгунчики - воробушки».	2
25-26	Игра «Зайцы в огороде».	2
27-28	Игра «Лисы и куры».	2
29-30	Игра «Слон».	2
31-32	Игра «Вышибалы».	2
33-34	Игра «Соревнования тачек».	2
35-36	Игра «Вызов».	2
37-38	Игра «Успей занять место».	2
39-40	Игра «Приглашение».	2
41-42	Игра «Мышеловка».	2
43-44	Игра «Иголка, нитка, узел».	2
45-46	Игра «Ледяная дорожка».	2
47-48	Игра «Игровые упражнения по заданию».	2
49-50	Игра «Танцевальные движения».	2
51-52	Игра «Гномики в домике».	2
53-54	Игра «На болоте».	2
55-56	Игра «Картошка в ложке».	2
57-58	Игра «Тягач».	2
59-60	Игра «Верхом на клюшке».	2
61-62	Игра «Бег в мешке».	2
63-64	Игра «Казачи - разбойники».	2
65-66	Игра «Сороконожка».	2
67	Игра «Чья команда ловчее».	1
68	Беседа по правилам техники безопасности «Правила безопасности в летнее время».	1
ИТОГО:		68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1-2	Игра «Быстро по местам»	2
3-4	Игра «Отгадай, чей голосок?»	2
5-6	Игра «Цветы»	2
7-8	Игра «Космонавты»	2
9-10	Игра «Пустое место»	2
11-12	Игра «Падающая палка»	2
13-14	Игра «Два мороза»	2
15-16	Игра «Прыгающие воробушки»	2
17-18	Игра «Третий лишний»	2
19-20	Игра «Бездомный заяц»	2
21-22	Игра «Прыжок за прыжком»	2
23-24	Игра «Кросс с мячом»	2
25-26	Игра «Мячом в корзину»	2
27-28	Игра «Не давай мяч водящему»	2
29-30	Игра «Подвижная цель»	2
31-32	Игра «Игры с мячом»	2
33-34	Игра «Мяч соседу»	2
35-36	Игра «Мяч среднему»	2
37-38	Игра «Школа мяча»	2
39-40	Игра «С двумя мячами навстречу»	2
41-42	Игра «Охотники»	2
43-44	Игра «Защити башню»	2
45-46	Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»	2
47-48	Игра «Цвет»	2
49-50	Игра «Не наступи на снежный ком»	2
51-52	Игра «Салка и мяч»	2
53-54	Игра «Защити товарища»	2
55-56	Игра «Тяни – толкай»	2
57-58	Игра «Дай руку»	2
59-60	Игра «Бездомный заяц»	2
61-62	Игра «Повтори-ка»	2
63-64	Игра «Эстафеты – поезда»	2
65-66	Игра «Эстафета – чехарда»	2
67	Игра «У медведя во бору»	1
68	Беседа по правилам техники безопасности «Правила безопасности в летнее время»	1
ИТОГО:		68

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 25 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 10 мячей – прыгунков;
- 6 мячей для минибаскетбола;
- 25 миниклюшек;
- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.