

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Усть-Уда

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Константинова В.В.

28.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ п. Усть-Уда

 Епонешникова О.М.

Приказ №76 от 31.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
рабочая программа

«Подвижные игры»

(спортивно-оздоровительное направление)

Класс – 3

Педагог дополнительного образования:
Покрасенко Елена Николаевна
Высшая квалификационная категория

2020-2021 учебный год

**«Подвижная игра является упражнением,
посредством, которого ребенок готовится к жизни»
П. Ф. Лесгафт**

Пояснительная записка

Исходными документами для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Федеральный закон об образовании в российской федерации n 273-фз

Приказ Министерство просвещения Российской федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) (от 6. 10. 2009 № 373).

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности МБОУ СОШ п. Усть-Уда Приказ № 18 от 17 апреля 2018 года

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень форсированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями

жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать.

Программа “Подвижные игры” входит в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по направлению физкультурно-спортивное 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 учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося 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, распространенные 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.

Актуальность программы:

- Развитие личностных качеств;
- Социализация ребёнка в обществе;
- Развитие физических качеств;
- Доступность для детей разного уровня развития и возможностей;
- Возможность развивать физические качества ребенка по выстроенной образовательной траектории.

Новизна и актуальность:

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.

3. В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развитие природных задатков и способностей учащихся;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- ✓ развитие интереса к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на 66 часов в год – 1 класс; 68 часов в год – 2-4 классы, с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35-45 минут. Содержание программы отвечает требованию к порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей: ученики 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Формы и виды организации деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Планируемые результаты к концу четвёртого года обучения по дополнительной общеразвивающей программе

1. Результаты обучения (предметные результаты)

Личностными результатами программы “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.

2. Результат воспитывающей деятельности

Метапредметными результатами программы “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 в 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.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

3. Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- у выпускника начальной школы выработается 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

Ожидаемые результаты

По окончании четвёртого года обучения учащиеся:

Ученики будут УМЕТЬ:

- **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.
- **определять и формировать** цель деятельности с помощью учителя;
- **проговаривать** последовательность действий во время занятия;
- **работать** по определенному алгоритму;
- **делать выводы** в результате совместной работы класса и учителя;
- **планировать** учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- **соблюдать** правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- **пользоваться** современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Ученики будут ЗНАТЬ:

- разнообразные русские народные игры различных народов, проживающих в России
- значение систематических занятий 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;
- историю, культуру народных игр;
- правила работы в коллективе
- правила эстафет

Содержание курса

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.
2. раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.
3. раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет 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.

“Русские народные игры” Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка»

“Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе.

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

“Подвижные игры” Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны»,

“Эстафеты” Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров»,

Основными формами проведения занятий являются:

- игры
- эстафеты
- конкурсы
- тематические беседы
- викторины

□ беседы

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения.

Практические работы включают выполнение физических упражнений, подвижных игр, отчет о проделанной работе.

Учебно-тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	16
2	Подвижные игры	34
3	Эстафеты	16
итого	66	

Учебно-тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	22
2	Подвижные игры	16
3	Эстафеты	14
4	Игры народов России	16
итого	68	

Учебно-тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	20
2	Эстафеты	14
3	Игры народов России	34
итого	68	

Учебно-тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	38
2	Эстафеты	16
3	Игры народов России	14
итого	68	

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Русские народные игры	Знакомство с русскими народными играми.	22
Подвижные игры	Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр.	16
Эстафеты	Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности.	14

	Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров»,	
Игры народов России	Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе.	16
		68 часа

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы к концу третьего года обучения.

1. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.
2. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.
3. К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.
4. Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**
 - предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
 - текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.
5. Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.
 - итогового: участие в спортивных соревнованиях.
6. Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:
 - уровень воспитанности обучающихся;

- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

7. Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» 3 класс (базовый уровень) 1 год обучения: 1 группа 68 часов (2 ч. в неделю 34 недели)

№ темы	Изучаемый раздел, тема занятия	Количество часов	Календарные сроки	
			План	Факт
1	Мир движений. Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Русская народная игра «Краски»	2 ч		
2	Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Русская народная игра «Гори, гори ясно»	2 ч		
3	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Русская народная игра «Ляпка»	2 ч		
4	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2 ч		
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку» Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	2 ч		
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Развитие быстроты и ловкости.	2 ч		
7	Кабардинобалкарская народная игра «Под буркой» Развитие быстроты и ловкости.	2 ч		
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» Развитие силы и ловкости	2 ч		
9	Мир движений и здоровья. Развитие скоростных качеств, ловкости Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	2 ч		
10	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	2 ч		
11	Марийская народная игра «Катание мяча» Развитие силы и ловкости	2 ч		
12	Татарская народная игра «Серый волк» Развитие скоростных качеств,	2ч		

	ловкости			
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» Развитие скоростных качеств, ловкости	2ч		
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк» Развитие меткости и координации движений	2ч		
15	Чечено-ингушская игра «Чиж» Развитие физических качеств выносливости и ловкости	2 ч.		
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» Развитие меткости и координации движений, ловкости	2ч		
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	2ч		
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» Развитие быстроты и выносливости.	2ч		
19	Чувашская игра «Рыбки» Развитие быстроты и выносливости	2ч		
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» Развитие быстроты, скорости, реакции	2ч		
21	Эстафета «Вызов номеров» Развитие быстроты и выносливости.	2ч		
22	Эстафета по кругу Развитие глазомера и точности движений	2ч		
23	Эстафета с обручем Развитие выносливости и быстроты	2ч		
24	Эстафета с мячом Развитие выносливости и быстроты	2ч		
25	Эстафета «Быстрые и ловкие» Развитие ловкости и быстроты	2ч		
26	Эстафета «Встречная» Развитие выносливости и скоростных качеств	2ч		
27	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафета «Весёлые старты»	2ч		
28	Русская народная игра «Салки» Развитие быстроты и выносливости.	2ч		
29	Русская народная игра «Пятнашки» Развитие быстроты и выносливости	2ч		
30	Русская народная игра «Охотники и зайцы» Развитие быстроты, скорости, реакции	2ч		
31	Русская народная игра «Фанты» Развитие быстроты и выносливости.	2ч		
32	Русская народная игра «Салки с приседаниями» Развитие быстроты, скорости, реакции	2ч		
33	Русская народная игра «Третий лишний» Развитие быстроты, скорости, реакции	2ч		
34	Русская народная игра «Птицелов» Развитие глазомера и точности движений	2 ч.		

Материально - техническое обеспечение

Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.

Учебно - практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
5. Скакалка (на 5-6 человек).
6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).
7. Рулетка.
8. Лыжи детские с креплением и палками (на 5-6 человек).
9. Кубики.
10. Кегли.
11. Секундомер.
12. Свисток.
13. Обручи гимнастические
14. Ракетки бадминтонные
15. Ракетки теннисные
16. Теннисный стол
17. Воланы
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Аптечка

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Список методической литературы

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» - Москва «Просвящение» 1986г.
4. Г.П. Богданов «Игры и развлечения в группах продленного дня» - Москва «Просвящение» 1985г.
5. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группах продленного дня» - Москва «Просвящение» 1985г.
6. Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
7. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
8. А.П.Колгановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
9. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

Интернет-ресурсы

Детский портал «Солнышко» <http://www.solnyshko.ee>