

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ангарская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Архипенко С.Н. / Архипенко /

«29» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Ангарская СОШ

Эйсмонт Л.С.

Приказ № 170

от «29» авг 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ

НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст: 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Герасимов В.О.

Учитель физической культуры

п.Ангарский, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности **«Подвижные игры»** разработана для занятий с учащимися 4 класса в возрасте 10 лет во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС среднего общего образования второго поколения.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю. 34 часа в год

Для проведения занятий планируется свободный набор в группы в начале учебного года. Состав группы – постоянный. Длительность занятия - 40 минут

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Актуальность программы

Данная программа решает проблему организации внеурочной деятельности младших школьников.

Школьники, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу и многое другое.

Ожидаемые результаты:

Главным результатом реализации программы является создание каждым обучающимся своего оригинального продукта, а главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами изобразительного искусства может каждый ребёнок.

Воспитанники, в процессе усвоения программных требований, получают доп. профессиональную подготовку, наиболее одаренные – возможность обучения в специальных профессиональных учебных заведениях.

Учащиеся должны знать и уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Содержание программы

4 класс

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»

Тема 3. Игры народов мира - 26 часов

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!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк», узбекская народная игра «Колесо», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Краски», «Капканы», «Коршуны и наседка», «Ловушка», «Охотник и сторож», «Воробушки - попрыгунчики», «Ласточки и пчелки», «Кошки и мышки», «Колдуны», «Воздух, вода, земля», «Гусеница», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Удочка», «Хвостики», «Жаворонки», игры мордовского народа. «Котел» «Салки», игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела», «Вьюны»,

«Посадка овощей», игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок», игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки», игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», народные игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка», Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Лялька», «Удочка», подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка».

Тематический план.

№ п/п	Тема раздела	Количество теории	Часов практики
1	Техника безопасности	4	-
2	Беседы	4	-
3	Игры	-	26
	Итого	34 часа	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	
2.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	
3.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	
4.	Татарская народная игра «Серый волк»	
5.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	
6.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	
7.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	
8.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	
9.	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Чечено-ингушская игра «Чиж»	
10	ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Волк во рву»	
11	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	
12	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	
13	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела»	
14	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	
15	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	
16	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».	
17	ТБ. Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	
18	Игры украинского народа «Бег по кочкам», «Шмель».	
19	Русская народная игра «Пятнашки», «Салки»	
20	Русская народная игра «Салки», «Третий лишний».	
21	Русская народная игра «Пятнашки»	
22	Русская народная игра «Краски»	
23	Русская народная игра «Ловушка», «Охотник и сторож»	

24	Русская народная игра «Воробы – попрыгунчики»	
25	Русские народные игры «Колдуны», «Воздух, вода, земля»	
26	Беседа «Совы и жаворонки». Игра «Жаворонки»	
27	ТБ. Подвижная игра «Салки-выручалки»	
28	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;	
29	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	
30	Подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;	
31	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли»	
32	Игры с лазанием и перелазанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	
33	Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».	
34	Подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».	

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре 4 класса. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
10. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер, 1975 г
11. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
12. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки
13. Интерактивная доска, проектор
14. Классная, магнитная доска