

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 7»

660123, г. Красноярск, пр. им. газеты «Красноярский рабочий», дом 38
тел.: 2643530, 2644151
E-mail: gim7krs@mail.ru

ПРИНЯТО
на МО учителей физической
культуры и технологии
Протокол № _____
От « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____ от _____ 20 г.
Директор МБОУ «Гимназия № 7»
Литвинцева Л.А.



**Дополнительная общеобразовательная программа
Подвижные игры**

Составитель:
Хурда Анастасия Викторовна
учитель физической культуры

Возраст детей: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: общее начальное образование

Красноярск
2023-24 учебный год

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

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

Задачи:

-Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств; развивать двигательные функции, точность движения, ловкость;
-формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
-обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Срок реализации программы: 45 минут -1 раз в неделю, 34 часа.

Содержание программы ориентировано как на добровольные разновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 2-3 классов. Учитывает физические способности и особенности развития младших школьников, предусмотрены специальные упражнения и игры малой активности для детей с ограниченными возможностями и детей ОВЗ.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Методы, используемые при проведении занятий

-словесные (рассказ, беседа, объяснение)
-практические (игры, соревнования, эстафеты)
1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение

Формы проведения занятий: игры, эстафеты, комплексы ОФП.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты.

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах
проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
-договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Метапредметные результаты.

Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Принимать и сохранять учебную задачу. 2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. 3. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасного выполнения заданий, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. 4. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда,	1. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 2. Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения	1. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности. 2. Управлять своими эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками,

Предметные результаты.

1. Объяснять правила игры, анализировать, находить ошибки и эффективно исправлять их.
2. Выполнять технические действия из разученных игр, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать досуг и активный отдых с использованием средств физической культуры.
4. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.
5. Измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота)
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, элементы спортивных соревнований, осуществлять объективное судейство.
7. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе занятий по программе обучающийся сможет:

узнать: разные виды подвижных игр;

научиться: 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;

понимать:

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

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, динамических паузах, в летнем пришкольном лагере.

Содержание курса

Раздел курса внеурочной деятельности	Содержание раздела	Виды деятельности
Игры, направленные на развитие скоростных способностей.	Вызов номеров». «Охотники и утки» «Снайпер» «Тише едешь –дальше будешь» «Светофор» «Два Мороза» Эстафеты с предметами	Игра соревнования
Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит?» «Кто дальше прыгнет?» «Удочка». Вороны и воробьи». Попади в мишень».	
Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.	Мяч в корзину» Передал-садись» Вызов номеров». «Перестрелка» «Догони зайца».	
Игры, направленные на развитие силовых способностей	«Перетягивание в парах». «Подвижный ринг».	

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ занятия	Тема занятия	Примечание
1	Правила т/б при проведении игр. Комплекс ОРУ	
2	Игра «Светофор», «Вызов номеров»	
3	Игра «Вызов номеров» «Тише едешь –дальше будешь»	
4	Игра «Тише едешь –дальше будешь» Вороны и воробьи	
5	Эстафеты с предметами.	
6	Игра «Передал-садись»	
7	Игра «Перестрелка»	
8	Игра «Перестрелка»	
9	Игра «Охотники и утки»	
10	Эстафета с предметами.	
11	Игра «Охотники и утки»	
12	Игра «Кто дальше бросит?»	
13	Игра Удочка». «Тише едешь –дальше будешь»	
14	Игра Кто дальше прыгнет?»	
15	Игра Охотники и утки»	
16	Эстафета с предметами	
17	Игра «Два Мороза»	
18	Игра «Снайпер»	
19	Игра «Снайпер»	
20	Игра «Мяч в корзину»	
22	Эстафета с мячами.	
23	Игра «Перетягивание в парах», «Вызов номеров»	
24	Игра «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину»	
25	Игра «Догони зайца»	
26	Игра «Подвижный ринг», «Удочка»	
27	Эстафета с предметами	
28	Игра «Мяч в корзину» , «Попади в мишень»	
29	Игра «Передал-садись», «Вызов номеров»	
30	Игра «Тише едешь-дальше будешь», «Попади в мишень»	
31	Игра «Перестрелка»	
32	Эстафета с предметами, игра «Удочка»	
33	Эстафета с предметами, игра «Охотники и утки»	
34	Игра «Вороны и воробьи» ,«Снайпер»	

Учебно-практическое оборудование:

Наименование	Количество
Скакалки-	30
Эстафетные палочки	4
Секундомер	1
Набивные мячи 1-2 кг	19
Гимнастические мячи	8
Метр	1
Мячи большие (волейбольные, баскетбольные, футбольные)	60
Теннисные мячи	15
стенка гимнастическая	4
маты гимнастические	60
щиты баскетбольные с кольцами	6
конусы	25
сетка волейбольная	1
обручи	15

игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Балас, 2012.

Интернет ресурсы