


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Межборская основная общеобразовательная школа»**

<p>ПРИНЯТА (согласована) на заседании педагогического совета от « 27 » _____ июня _____ 2022 г. Протокол № 7 от _____ 27 июня _____ 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Директор _____ Орлова О.А. Приказ № 96 от _____ 30 июня _____ 2022 г.</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивно-оздоровительной направленности
кружок «Поиграй-ка»
возраст обучающихся: 7–9 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Петрова Елена
Леонтьевна, воспитатель группы
кратковременного пребывания детей

Пояснительная записка

Программа «Поиграй-ка» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Программа разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196.
- программы внеурочной деятельности под редакцией Н. Ф. Виноградовой
Издательство Москва, Вентана – Граф, 2011 год.

Актуальность.

Программа внеурочной деятельности 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.

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. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Отличительные особенности программы

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 1 - 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Срок реализации (освоения) программы

Программа рассчитана на 1 год обучения,

Объём программы – 34 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся на улице, в спортивном зале, в учебном кабинете. **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса** Для успешного освоения содержания программы используются разнообразные формы учебных занятий: беседы, спортивные праздники, состязания, зимние эстафеты, веселые старты.

Занятия проходят в групповой форме.

Уровень сложности содержания программы Стартовый (ознакомительный) .

Цель программы

Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- 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);
- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Личностные результаты:

- Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- Умение выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами 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:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя)

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Беседа по технике безопасности при игре в подвижные игры. Инструктаж по ТБ	1	1		Беседа, просмотр видеороликов
2	Игры с элементами бега. Значение подвижных игр	7	1	6	Спортивные праздники

	для здорового образа жизни. Игры, развивающие быстроту реакции, сообразительность				
3	Игры с мячом История возникновения игр с мячом. Игры, обучающие владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)	6	1	5	Показ презентации
4.	Игры с элементами прыжков Профилактика детского травматизма. Игры, помогающие детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах	6	1	5	Прыжки через скакалку за 1 мин
5.	Игры малой подвижности. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Игры-хороводы	5	1	4	Хороводы
6.	Зимние забавы Первая помощь при обморожении. Игра «Не ходи на гору». Игры на свежем	5	1	4	Зимние эстафеты

	воздухе.				
7.	Эстафеты Профилактика детского травматизма. Игры, помогающие выработке таких свойств, как ловкость, смелость, коллективизм.	4	1	3	Веселые старты
8.	Промежуточная аттестация				День здоровья
	Итого	34	7	27	

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Теория. Беседа по технике безопасности при игре в подвижные игры. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Игры с элементами бега (7 часов)

Теория: Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика: Игры, развивающие быстроту реакции, сообразительность.

Раздел 3. Игры с мячом (6 часов)

Теория: Показ презентации. История возникновения игр с мячом.

Практика: Игры, обучающие владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)

Раздел 4. Игры с элементами прыжков (6 часов)

Теория: Профилактика детского травматизма.

Практика: Игры, помогающие детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах.

Раздел 5. Игры малой подвижности (5 часов)

Теория: Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Практика: Игры-хороводы

Раздел 6. Зимние забавы (5 часов)

Теория: Беседа: «Первая помощь при обморожении».

Практика: Игры на свежем воздухе. Зимние эстафеты.

Раздел 7. Эстафеты (4 часа)

Теория: Беседа: Профилактика детского травматизма.

Практика: Игры, помогающие выработке таких свойств, как ловкость, смелость, коллективизм. «Веселые старты».

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Вводное занятие		1	Техника безопасности при игре в подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	Беседа	
2	Игры с элементами и бега		7	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игры, развивающие быстроту реакции, сообразительность.	1.Беседа. Игры на спортивной площадке 2.Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. 3.Игра «Отгадай, чей голос?». 4.Игра «Пустое место». 5.Игра «Космонавты». 6.Игра «Салки – ноги от земли». 7.Игра «Быстрее-медленнее».	Спортивные праздники
3	Игры с мячом		6	История возникновения игр с	1.Беседа. Игры на	Показ презен

				<p>мячом. Игры, обучающие владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)</p>	<p>спортивной площадке. 2.Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. 3.Игра «Метко в цель». 4.Игра «Мяч по полу». 5.Игра «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>тации</p>
4	<p>Игры с элементами и прыжков</p>		6	<p>Профилактика детского травматизма. Игры, помогающие детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах</p>	<p>1.Беседа. Игры на спортивной площадке. 2.Игра «Зеркало». 3.Игра «Забегалы». 4.Игра «Пингвины с мячом». 5.Игра «Удочка». 6.Закрепление изученных игр с прыжками.</p>	<p>Прыжки через скакалку за 1 мин</p>
5	<p>Игры малой подвижности</p>		5	<p>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Игры-хороводы</p>	<p>1.Беседа. Игры в учебном кабинете. 2.Комплекс упражнений</p>	<p>Хороводы</p>

					<p>мешочками.</p> <p>3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>4. Игра «Замри».</p> <p>5. Игра «Исправить осанку!».</p>	
6	Зимние забавы		5	<p>Первая помощь при обморожении. Игра «Не ходи на гору».</p> <p>Игры на свежем воздухе.</p>	<p>1. Беседа.</p> <p>Игры на спортивной площадке.</p> <p>2. Игра «Не ходи на гору»</p> <p>3. Игра «Скатывание шаров»</p> <p>4. Игра «Перебежки»</p> <p>5. Игра «Салки со снежками».</p>	Зимние эстафеты
7	Эстафеты		4	<p>Профилактика детского травматизма.</p> <p>Игры, помогающие выработке таких свойств, как ловкость, смелость, коллективизм.</p>	<p>1. Беседа.</p> <p>Игры в спортивном зале.</p> <p>2. «Вьюны».</p> <p>3. «Стрекозы».</p> <p>4. «Скорый поезд».</p>	Веселые старты

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 28.05.2023 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Проведение промежуточной аттестации по итогам реализации программы в конце учебного года – спортивный праздник «День здоровья».

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения:

- Ноутбук
- Мультимедиа
- Экран
- Музыкальный центр

Спортивное оборудование:

- Мячи
- Гимнастические скамейки
- Обручи
- Флажки
- Гимнастические палки

Информационное обеспечение: Фотоаппарат, видеокамера, интернет.

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.