

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКОУ "Межборская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Кокичина С.В.

Протокол № 1

от 14.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Орлова О.А.

Приказ №102

от 14.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
спортивно-оздоровительной направленности
кружок «Поиграй-ка»

Автор-составитель: Петрова Елена
Леонтьевна

с.Межборное, 2023 год

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 | 7 | 1 | 6 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--------------------------------|
| | бега. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игры, развивающие быстроту реакции, сообразительность | | | | Спортивные праздники |
| 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. | 5 | 1 | 4 | Зимние эстафеты |

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

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

Календарный учебный график

| | |
|---------------------------|---|
| Количество учебных недель | 34 недели |
| Первое полугодие | с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель |
| Каникулы | с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г. |
| Второе полугодие | с 10.01.2022 по 28.05.2022 г., 17 учебных недель |
| Промежуточная аттестация | 24.05.2022 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, тренировки 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.