



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 77»

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.
Телефон: 36-23-52

Согласовано на кафедре
начальных классов
Протокол №1 от 29.08.2024 г.
Зав. кафедрой _____/В.М.Галкина/

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Гимназия №77»
_____/ Т.А.Усиевич/
Приказ № 87 от 30.08.2024 г.

**Программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Подвижные игры»**

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится подчиняться и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся, как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

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

Задачи:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные функции, точность движения, ловкость;
- ✓ предупреждение переутомляемости;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развивать природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству;
- ✓ развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы рассчитано на детей 1 – 4 классов.

Срок реализации программы – 4 года.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано как на добровольные разновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Для 1-2 класса – игры малой интенсивности, для 3-4 класса игры средней интенсивности. Занятия проводятся: 1 класс - 2 часа в неделю (занятия начинаются со второй четверти), 2 класс - 2 часа в неделю, 3 класс - 2 часа в неделю, 4 класс - 2 часа в неделю.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- 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;

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Формы подведения итогов реализации данной программы являются: самой высокой результативностью данной программы будет усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в летних лагерях.

3. Содержание.

1 класс

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

3. Подвижные игры с основами акробатики.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки.

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

5. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

6. Игры – забавы.

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

7. Игры – перебежки.

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

2 класс

1. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников.

Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия.

Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка).

Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании.

Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2. Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепашка-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русская народная игра «Краски», русская

народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и агнята»).

4. Любимые игры детей.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

«Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». В соревнованиях участвуют 4 – 5 семей в составе: мама, папа, ребенок. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

3 класс

1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казаки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

4 класс

1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных

способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

2. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

3. Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

4. Тематический план

1 класс
(33 часа в год)

№	Дата	Тема	Количество часов	
			Всего	Практика
Вторая четверть				
1		Игры, в которые мы играем.	1	1
2		Считалки, которые мы используем для игр.	1	1
3		Разучивание считалок. Игра «Паук и мухи»	1	1
4		Игра «Лес, озеро, болото»	1	1
5		Игра «Соревнование скороходов»	1	1
6		Игра «Быстрые и ловкие»	1	1
7		Игра «Пятнашки с приседанием»	1	1
8		Игра «День и ночь»	1	1
Третья четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры»	1	1
2		Игра «Спортивные эстафеты»	1	1
3		Игра «Охотники и олени»	1	1
4		Игры: «Лес, озеро, болото», «День и ночь»	1	1
5		Игра «Попади в ворота»	1	1
6		Игра «По ровненькой дорожке»	1	1
7		Эстафеты «Мы – веселые ребята»	1	1
8		Игры: «Кошки и мышки», «Путаница»	1	1
9		Игра «По ровненькой дорожке»	1	1
Четвёртая четверть				
1		Разновидности игр «Пятнашки»	1	1
2		Игра «Пятнашки с мячом»	1	1
3		Комплекс утренней гимнастики.	1	1
4		Игра «Попади в цель»	1	1
5		Игра "Волк во рву"	1	1
6		Спортивные эстафеты.	1	1
7		Игра "К своим флажкам"	1	1
8		Игры: «Не оступись», «Перемена мест»	1	1
33 ч		Итого	33	33

2 класс
(34 часа в год)

№	Дата	Тема	Количество часов	
			Всего	Практика
Первая четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Вороны и воробьи»	1	1
2		Игра «Ловушки»	1	1
3		Игра «Паровозик»	1	1
4		Игра «Белые медведи»	1	1
5		Игра «На одной ноге»	1	1
6		Игра «Петушиный бой»	1	1
7		Игра «Веселый бег»	1	1
8		Игра «Попади в след»	1	1
Вторая четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Охота на тигра»	1	1
2		Игра «Землемеры»	1	1
3		Игра «Донести рыбку»	1	1
4		Игра «Черепаша-путешественница»	1	1
5		Игра «Собери орехи»	1	1
6		Игра «Черепаша-путешественница»	1	1
7		Игра «Повяжу я шелковый платочек»	1	1
8		Игра «Краски»		
Третья четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	1	1
2		Игра «Попади в цель»	1	1
3		Игра «Сильный бросок»	1	1
4		Игра «Пролезь сквозь мешок»	1	1
5		Игра «Стадо»	1	1
6		Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	1	1
7		Игры с мячом. «Увернись от мяча»	1	1
8		Игра «Волк и ягнята»	1	1
10		Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	1	1
Четвертая четверть				
1		Правила поведения при проведении игры. Игра «Второй лишний»	1	1
2		Игра «Два мороза»	1	1
3		Игра «Большой мяч»	1	1
4		Игра «Прятки»	1	1
5		Игра «Перехватчики»	1	1
6		Игра «Шлепанки»	1	1
7		Игра «Мельница»	1	
8		Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	1
34 ч		Итого	34	34

3 класс
(34 часа в год)

№	Дата	Тема	Количество часов	
			Всего	Практика
Первая четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	1	1
2		Игра «Горячая картошка»	1	1
3		Игра «Квадрат»	1	1
4		Игра «Собачка»	1	1
5		Игра «Кто дальше бросит»	1	1
6		Игра «Быстрее к цели»	1	1
7		Игра «Разрывные цепи»	1	1
8		Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»	1	1
Вторая четверть				
1		Игра «Салки»	1	1
2		Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1	1
3		Игра «Попрыгунчики – воробушки»	1	1
4		Игра «Зайцы в огороде»	1	1
5		Игра «Лисы и куры»	1	1
6		Игра «Слон»	1	1
7		Игра «Вышибалы»	1	1
8		Игра «Гуси - лебеди»		
Третья четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Соревнования тачек»	1	1
2		Игра «Вызов»	1	1
3		Игра «Успей занять место»	1	1
4		Игра «Приглашение»	1	1
5		Игра «Мышеловка»	1	1
6		Игра «Иголка, нитка, узел»	1	1
7		Игра «Ледяная дорожка»	1	1
8		Игра «Игровые упражнения по заданию»	1	1
9		Игра «Танцевальные движения»	1	1
10		Игра «Гномики в домики»	1	1
Четвертая четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	1	1
2		Игра «Картошка в ложке»	1	1
3		Игра «Тягач»	1	1
4		Игра «Верхом на клюшке»	1	1
5		Игра «Бег в мешке»	1	1
6		Игра «Казачки - разбойники»	1	1
7		Игра «Сороконожка»	1	1
8		Игра «Чья команда ловчее»	1	1
34		Итого	34	34

4 класс
(34 часа в год)

№	Дата	Тема	Количество часов	
			Всего	Практика
Первая четверть				
1		Техника безопасности. Игра «Быстро по местам»	1	1
2		Игра «Отгадай, чей голосок?»	1	1
3		Игра «Цветы»	1	1
4		Игра «Космонавты»	1	1
5		Игра «Пустое место»	1	1
6		Игра «Падающая палка»	1	1
7		Игра «Два мороза»	1	1
8		Игра «Прыгающие воробушки»	1	1
Вторая четверть				
1		Техника безопасности. Игра «Третий лишний»	1	1
2		Игра «Бездомный заяц»	1	1
3		Игра «Прыжок за прыжком»	1	1
4		Игра «Кросс с мячом»	1	1
5		Игра «Мячом в корзину»	1	1
6		Игра «Не давай мяч водящему»	1	1
7		Игра «Подвижная цель»	1	1
8		Игра «У медведя во бору»		
Третья четверть				
1		Техника безопасности. Разновидности игр с мячом.	1	1
2		Игра «Мяч соседу»	1	1
3		Игра «Мяч среднему»	1	1
4		Игра «Школа мяча»	1	1
5		Игра «С двумя мячами навстречу»	1	1
6		Игра «Охотники»	1	1
7		Игра «Защити башню»	1	1
8		Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»	1	1
9		Игра «Цвет»	1	1
10		Игра «Не наступи на снежный ком»	1	1
Четвертая четверть				
1		Игра «Салка и мяч»	1	1
2		Игра «Защитой товарища»	1	1
3		Игра «Тяни-толкай»	1	1
4		Игра «Дай руку»	1	1
5		Игра «Бездомный заяц»	1	1
6		Игра «Повтори-ка»	1	1
7		Игра «Эстафеты-поезда»	1	1
8		Игра «Эстафета – чехарда».	1	1
34 ч		Итого	34	34

5. Ресурсы

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
3. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
6. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013.