

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15 им. сержанта И.А.Василенко»

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании методического объединения МО учителей начальных классов Протокол №1 от 30.08.24 г. Руководитель МО _____ В.Б.Балахонцева</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета МБОУ «СШ №15 им. сержанта И.А. Василенко» Протокол №1 от 30.08.24 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор школы _____ Н.В. Горкавенко Приказ № 263-ОД От «30» августа 2024 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мир подвижных игр»
1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Рабочая программа разработана учителем
первой квалификационной категории
Н.В.Аглиевой

Пояснительная записка

Игра и есть естественное
самовоспитание ребенка,
упражнение для будущего.

Л.С. Выготский

Программа «Мир подвижных игр» физкультурно-спортивной направленности, адаптирована под условия загородного лагеря. Срок реализации программы одна смена (21 день). Количество часов 18. Возраст детей 6 – 12 лет. Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

Развлечения, игры в летний период- **разрядка**, накопившейся за год, напряженности, **восстановление здоровья**. Реализует такую трактовку летних каникул детей краткосрочная дополнительная программа «Мир подвижных игр», включающая разноплановую игровую деятельность. Программа ориентирована на здоровьесбережение, её можно реализовывать во всех отрядах, меняя игры соответственно возрасту.

Программа является одной из модулей общей программы организации отдыха детей в загородном лагере, но может реализовываться как самостоятельная.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку в любом возрасте. Игровая деятельность многообразна: детские игры с разными игрушками, настольные, хороводные, подвижные и спортивные... Игра как элемент культуры развивается со всей культурой общества, удовлетворяя различные потребности людей: в развлечении, в отдыхе, в развитии духовных и физических сил. Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является основным средством воспитания детей и подростков. Игра всегда целенаправленна, характеризуется многообразием мотивированных действий. Приоритетными для физического развития детей являются подвижные игры. Преимущество подвижных игр заключается в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды, свойственных человеку, естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание и ловля, упражнения с предметами и без..., поэтому являются самым универсальным и неизменным средством физического развития детей. Чем больше движений совершает ребенок, тем больше энергии получает

мозг, организм; улучшаются психические процессы. Неумолимо влияние подвижной игры на умственное развитие детского организма. Подвижная игра носит коллективный характер, приучает детей к деятельности в коллективе (нравственное воспитание). Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

Но на сегодняшний день среди всего детского населения планеты на первом месте компьютерные игры. Сеть компьютерных игр охватила детей всех возрастов, начиная с дошкольного. Наблюдается снижение интересов к активной двигательной деятельности, отсутствие мотивации к познанию. Все это ведет к духовному дефициту, ухудшению физического состояния детей - главного богатства и потенциала общества.

Активизация познавательной и двигательной деятельности школьников в период каникул является одной из острых проблем развития нашего общества. Многие дети при самых благоприятных условиях каникулярного отдыха нередко инертны, мало заинтересованы в самостоятельной деятельности, пребывают в ожидании поручений или досуговых развлечений, предоставляемых взрослыми. Цель данной программы научить детей самостоятельно организовывать игры в свободное от учебы время. В программе игра рассматривается, как средство для формирования таких качеств как самостоятельность, самоорганизация, инициативность и как средство для эмоционального настроения.

Актуальность данной программы определена тем, что игра несет воспитательную ценность с ярко выраженной ролью движений в содержании игры, двигательные действия в подвижных играх мотивированы её сюжетом, они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. В игре дети могут достигнуть того, чего не могли бы сделать в другое время. В подвижных играх физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные тактильные сигналы, постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует развитию ловкости). Игра со скоростно-силовой направленностью воспитывает

выносливость. Игра помогает детям формировать личностные качества, как проявление выдержки и терпимости друг другу.

Новизна и педагогическая целесообразность заключается в иной трактовке значения игры, «подвижная игра» в данной программе в основном рассматривается как эмоциональная деятельность, несущая позитивный настрой и желание участвовать в играх, организовывать игры.

Летний оздоровительный лагерь является базой для формирования мотивации к активной жизненной позиции. Где ребенок может получить навыки самостоятельной организации, проведения подвижной игры и в дальнейшем применять их на практике в свободное время.

Особенности данной программы – мобильность, простота, подвижная игра не требует большой подготовки, по желанию детей допускается изменение правил игры. Игры проводятся на свежем воздухе: в лесу на поляне, на песке у воды..., в ненастную погоду в специально оборудованных местах.

В процессе проведения игр особое внимание уделяется формированию правильной осанки, развитию: координационных движений, ориентации в пространстве, воспитанию толерантности (терпимого отношения к мнению товарища). В ненастную погоду проводятся, предусмотренные для проведения в помещении, игры на специальной площадке под навесом.

Цель: Формирование культуры организации досуга посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Дать представление о разнообразии подвижных игр.
2. Научить самостоятельно организовывать, проводить игры и в дальнейшем применять свои знания, умения в повседневной жизни.
3. Повысить двигательную активность и эмоциональный настрой детей.
4. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, точность, равновесие.
5. Развивать личностные качества: самостоятельность, ответственность, самоорганизованность, инициативность.
6. Воспитывать чувства товарищества, коллективизма, толерантности.

Программа «Мир подвижных игр» реализуется по специально разработанному плану. Предусматривает изучение и «проигрывание» разнообразных игр: подвижные с предметами и без предметов, народные, командные, индивидуальные, игры разной интенсивности.

Формы и методы

Занятия проводятся групповые или индивидуальные с соревновательным элементом (каждый за себя или каждый за свой коллектив), также различные формы построения (в круг, в рассыпную, в шеренгу) и т.д. Используются методы самоорганизации, взаимопомощи, поддержки товарища в достижении цели; проявления инициативности, ответственности за свои действия; стимулирующие: создание ситуации успеха и др.

Алгоритм проведения игры:

1. Выбор и оборудование площадки для игры: разметка территорий, расположение необходимого инвентаря.
2. Объяснение правил игры.
3. Определение водящего.
4. Распределение команд.
5. Окончание игры.
6. Подведение итогов.
7. Обсуждение игры, придумывание новых вариантов игры.

Ожидаемый результат

Формирование культуры досуга, умения организовывать и проводить подвижные игры.

Предполагается **повышение: интереса** к двигательной активности, **знаний** видов подвижных игр; **овладение навыками** самоорганизации досуга, **совершенствование** двигательной деятельности.

Контроль и оценочная деятельность

Педагог применяет метод педагогического наблюдения: за личностным ростом ребенка (проявление: самостоятельности, умения организовать игру, умения распределять роли, брать ответственность на себя, проявление терпимости к мнению других и т.д.), за развитием двигательной деятельности

(физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, точности, сохранения равновесия и т.д.).

Итоговым мероприятием является большая эстафета с применением игровых состязаний.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходим минимальный набор спортивных принадлежностей. Атрибуты для проведения народных игр.

Игры можно проводить как на специально оборудованной площадке, так и на любой поляне или на пляже.

Методическое сопровождение программы:

Разработки по проведению игр, положения, наглядные и методические пособия. Методические пособия, учебники. Инструкции по технике безопасности. Пособия по организации летнего отдыха.

Разработки игр: «Вызов номеров». Игра «Гуси-лебеди». Игра «Волк во рву». Игра «Охотники и утки». Игра «Шашки, желуди, орехи». Игра «Метко в цель». Игра «Салки». Игра «Белые медведи» и т.д.

Учебно-тематический план

№п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Для детей 6 – 8 лет «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Для детей 9 – 12 лет «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	2	-	2
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Для детей 6 – 8 лет «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» Для детей 9 – 12 лет «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	2	-	2
3	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей Для детей 6 – 8 лет «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» Для детей 9 – 12 лет «Выбивала», «Перестрелка», «Морской бой»	2	-	2
4	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, и ведении мяча Для детей 6 – 8 лет Ловля, передача, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Для детей 9 – 12 лет Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель, (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе	2	-	2

	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе			
5	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Для детей 6 – 8 лет «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» Для детей 9 – 12 лет «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу» «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы» «Игры с ведением мяча»	2	-	2
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями Для детей 6 – 12 лет «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол	2	-	2
7	Игры на знания о физической культуре Для детей 6 – 12 лет Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности	2	-	2
8	Самостоятельные занятия Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами	2	-	2
9	Игры по выбору	2	-	2
Итого:		18	0	18

Содержание программы в приложениях (набор разработок подвижных игр)

Литература

1. Л.В. Былеева, И.М. Коротков «Подвижные игры». Москва, «Физкультура и спорт», 1982
2. Е.А. Воронова Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов – на – Дону Феникс, 2007
3. В.Володченко, В.Юмашев «Выходи играть во двор». Москва, «Молодая гвардия», 1984
4. Ю.Н. Григоренко КИПАРИС – 2. Москва, 2000
5. Е.А. Смолина Четырнадцать нестандартных моделей детского досуга. Волгоград. 2003
6. М.Е. Сысоева «Организация летнего отдыха детей». Москва, Изд.центр. Владос. 1999

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	возраст			
	6-7	8-9	10-11	11-12
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»		«Пустое место» «Белые медведи» «Космонавты» «Вызов номеров»	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»		«Выбивала» «Перестрелка» «Морской бой»	
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Ловля, передача, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Введение мяча (правой, левой рукой)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках квадратах, кругах. Введение мяча с изменением направления.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном

		в движении по прямой (шагом и бегом.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель, (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	беге), удары по воротам в футболе.
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч» «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени»		«Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки»	«Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах		«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол	
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности			
Народные игры	«Лапта», «Городки», «Салочки»			
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами			

Подвижная игра «**Вызов номеров**».

Инвентарь: 2 больших надувных мяча.

Ход игры:

Все играющие делятся на две команды и рассчитываются в шеренгах по порядку номеров. В 8-10 метрах от шеренг лежат набивные мячи. Педагог называет какой-нибудь номер, например: восемь. Восьмые номера обеих команд бегут к набивным мячам, оббегают их и возвращаются на свое место. Затем вызываются другие номера, и так до тех пор, пока все играющие пробегут до мяча и обратно. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игра «**Гуси-лебеди**».

Ход игры:

На одной стороне площадки загон для «гусей-лебедей». На противоположной стороне – гора, за которой находится «волк». Остальная часть площадки – поле. Из участников игры выбираются «птичница» и «волк», остальные «гуси-лебеди». Перед началом игры «гуси-лебеди» располагаются в загоне, «волк» уходит за гору, «птичница» в поле. «Птичница» обращается к гусям-лебедям: «Гуси-лебеди!»), те ей отвечают: «Га-га-га!». Птичница обращается к гусям-лебедям: Есть хотите? Ответ «Да-да-да!» «Тогда мчите все в поле»- говорит «птичница». «Гуси-лебеди» вылетают в поле и щиплют травку. Через 20-30 секунд «птичница» говорит: «За горой серый волк», «гуси-лебеди» спрашивают, а что он там делает? Гусей щиплет, отвечает «птичница». Каких сереньких, беленьких. Летите скорее домой в загон, а «волк», выбежав из-за горы, старается поймать «гусей-лебедей». Пойманные отводятся за гору. Игра продолжается 2-3 раза, после чего выбираются новые «волк» и «птичница».

Игра «**Волк во рву**».

Ход игры:

Посередине площадки проводятся две продольные параллельные линии 50-70 см друг от друга – ров. «Во рву водящий – «волк». «Козы» находятся на одной из сторон площадки. По сигналу педагога «козы» перебегают на другую сторону,

перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят коз. пойманные козы подсчитываются. Волки меняются после двух-трех перебежек.

Игра «Охотники и утки».

Необходимое спортивное оборудование: волейбольный мяч, свисток, секундомер.

Ход игры: Все играющие становятся по кругу, взявшись за руки. После расчета на первый второй вторые номера «Утки» -выходят первые охотники остаются на месте. У одного из охотников волейбольный мяч. По сигналу педагога «охотники» стараются попасть мячом в уток. Выбитая утка выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. Отмечается время, затраченное на охоту. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая на охоту меньше времени.

Игра «Шашки, желуди, орехи»

Ход игры:

Играющие становятся тройками, и, взявшись за руки, образуют круги. Каждый в тройке имеет название «шишка, желудь, орех». Один из играющих водящий. Он находится вне круга. Педагог произносит слово орехи или желуди, или шишки, после этого все играющие, имеющие это название меняются местами, а водящий старается занять чье-либо место. Если это ему удастся, то он становится орехом, желудем или шишкой, а оставшийся без места водящим.

Игра «Метко в цель».

Инвентарь: волейбольный мяч, свисток, малых мячей по количеству участников.

Ход игры: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 8-10 метров. Посередине лежит волейбольный мяч. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу педагога игроки одной команды по очереди выполняют броски, стараясь сбить волейбольный мяч. Если кому-нибудь из участников это удастся, то команде засчитывается очко.

После того, как одна команда закончит броски, бросают игроки другой команды. Выигрывает команда, выбравшая наибольшее количество очков.

Игра «Салки»

Ход:

Все играющие свободно бегают по площадке, водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, лишь бы ступни ног ничего не касались (повиснуть на перекладине, на дереве, на лестнице, на заборе, сесть на землю, стать на колени и т.д.). Игроков, у которых ноги от земли салить (пятнать) нельзя. Тот, кого салка догонит, становится водящим, он поднимает руку и говорит: «Я салка» и игра продолжается.

Игра «Белые медведи»

Ход игры: На площадке обозначается льдина. На ней два медведя. Остальные играющие медвежата. По сигналу педагога медведи, держась за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось охватить свободными руками. Задержанного медвежонка отводят на льдину. Когда на льдине будут два медвежонка, они тоже берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока будут пойманы все медвежата.. При повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать, выбирает себе второго медведя.

Игра «Невод»

Ход: Двое из играющих - рыбаки, остальные рыбки. Рыбки бегают по площадке. Рыбаки взявшись за руки, ловят рыб, окружая их свободными руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам - невод увеличивается, ловля рыбок продолжается до тех пор, пока не останется две, три не пойманных рыбок. Во время ловли невод не должен разрываться.

Эстафета «Веревочка под ногами».

Необходимый инвентарь: две стойки, две скакалки.

Ход: Две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними в двух метрах линия старта. Около нее стоят первые номера с короткими скакалками в руках. По сигналу педагога первые игроки бегут вперед, обегают стойку, стоящую в 10-20 метрах от линии старта, и возвращаются обратно, где их уже ждут вторые номера. Первый подает один конец скакалки второму и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через нее, а затем первый номер становится в колонны, а

второй бежит к стойке, обегает ее и уже с третьим ведет скакалку и т.д. Выигрывает команда, которая раньше закончит перебежки.

Игра к своим флажкам.

Инвентарь: 4 разноцветных флажка.

Ход: Участники делятся на две, три или четыре команды.

Выбирают 2,3, 4 человек по количеству команд. Им дают флажки разного цвета. Каждая команда запоминает свой цвет. Все участники разбегаются по площадке, останавливаются по сигналу и закрывают глаза. Тем временем ребята с флажками быстро меняются местами. После слов педагога: «К своим флажкам!» дети бегут к своим флажкам и образуют круг. Те, кто раньше нашел свой флажок и встал в круг, получают очко. Игра продолжается, и водящие могут поменяться флажками, когда дети закрывают глаза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игра «Космонавты»

Инвентарь: мел.

Ход:

На площадке рисуют ракеты, а в них кружочками обозначают количество мест. В ракетах должно быть меньше мест на одно число, чем участников игры (полета).

Все участники, взявшись за руки, встают в круг. Двигаясь в одну сторону, они говорят слова:

«Вот построили мы круг, повернулись все вокруг, отцепив руки поворачиваются на 360 кругом, а затем опять берутся за руки и продолжают идти со словами: «А как мы построили ракеты, для полетов на планеты, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет-опоздавшим места нет, после этих слов дети разбегаются по ракетам и занимают место. Тот, кто не успел занять место в ракете выбивают из игры, а в ракете убирается одно место. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник игры.»