

**Подвижные игры.**

2014 -2015 учебный год

**Пояснительная записка.**

    Программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**Данная программа реализуется в  МБОУ ЕНОШ № 5 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры  являются  важнейшим  средством  развития физической активности младших школьников, одним  из самых любимых и полезных занятий детей данного  возраста. В  основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения,  в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания  игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только  физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие  освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной  работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие  в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программы** «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней  способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Цели программы:**

                    Здоровьесбережение младших школьников;

                    Развитие ловкости, быстроты, силы;

                    Освоение культурного наследия русского народа.

**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.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7  – 10 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 4 года обучения

  1-4 год обучения – 1 час в неделю - 35 учебных часов за год.

**Этапы реализации программы «Подвижные игры»:**

**1-2 этап.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предполагает** | **Результат** |
| 1. Формирование устойчивого навыка на здоровый образ жизни;  2.Реализация программы по оздоровлению обучающихся;  3. Взаимосвязь учебной и внеклассной работы;  4.Индивидуальные консультации родителей;  5. Пополнение методической базы. | 1.Формирование навыка на здоровый образ   жизни;  2.Проведение семинаров;  3.Повышение квалификации педагогов. |

**3 - 4 этап.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предполагает** | **Результат** |
| 1. Полное освоение курса «Подвижные игры»;  2. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества;  3.Индивидуальные консультации родителей;  4. Формирование блока методической базы «Подвижные игры». | 1.Формирование установки на здоровый образ жизни;  2.Совершенствование курса «Подвижные игры»;  3.Повышение квалификации педагогов. |

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:   смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;   смена личностных интересов и запросов учащихся.

 Ведущей формой организации обучения является   **групповая.**

**Продолжительность занятий:**

1-4 год обучения – 1 раз в неделю

**Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

 - Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

 - Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

 - Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

**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  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 и исполнителя).

**Способы проверки знаний и умений:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;

      спортивные эстафеты;

      «День здоровья».

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема изучаемого раздела | 1-2 год обу-чения | 3-4 год обу-чения |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 8 ч. | 8 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 5 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 4 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и  перелазанием; правильной осанки). | 3 ч. | 3ч. |
| 5. | Зимние забавы. | 5 ч. | 5 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 5 ч. |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 5 ч. |
|  | Итого: | 35 ч. | 35 ч |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела и темы** | **Кол-во**  **час** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **I. Игры с бегом (8 часов)** | **8** |  |  |
| 1 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли», «Змейка». Комплекс утренней гимнастики. | 1 | **1.09** |  |
| 2 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки. | 1 | **8.09** |  |
| 3 | Игра на внимание «Пустое место», «Круговые пятнашки». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. | 1 | **15.09** |  |
| 4 | Игра «Лапта», «Ловушки в кругу».Комплекс упражнений на осанку. Беседа «Почему некоторые привычки называют вредными». | 1 | **22.09** |  |
| 5 | Игра «Смотри в ров». Упражнения в равновесии. | 1 | **29.09** |  |
| 6 | Игра «Прыжки по полоскам».,«Кошка и мышка в лабиринте».Комплекс упражнений в лазании по скамейке, перелазании через спортивные сооружения. | 1 | **6.10** |  |
| 7 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки. | 1 | **13.10** |  |
| 8 | Игра с метанием «Мяч по кругу»,«Дай руку». Броски и ловля мяча. | 1 | **20.10** |  |
|  | **II. Игры с мячом (5 часов)** | **5** |  |  |
| 1 | Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит», «Перебрасывание мяча». Упражнение в равновесии. | 1 | **27.10** |  |
| 2 | Игра с метанием мяча «Метко в цель». Ходьба с изменением длины шага и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. | 1 | **10.11** |  |
| 3 | Игра малой подвижности «Тихо-громко».Челночный бег 3 по 5 из различных исходных положений. | 1 | **17.11** |  |
| 4 | Игра «Попади в цель». Метание малого и большого мячей по горизонтальной и вертикальной цели. | 1 | **22.12** |  |
| 5 | Игра с малыми мячами. Игра «Удочка». | 1 | **15.12** |  |
|  | **III. Игры с прыжками (4 часа)** | **4** |  |  |
| 1 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест», « Петушиный бой». | 1 | **24.11** |  |
| 2 | Игра «Совушка»,«Борьба за прыжки». Прыжки с места. | 1 | **1.12** |  |
| 3 | Игры со скакалкой. Игра «Эхо», « Воробушки и кот». | 1 | **8.12** |  |
| 4 | Игра «Кто первый?». | 1 | **29.12.** |  |
|  | **IV.  Зимние забавы (5 часов)** | **5** |  |  |
| 1 | Игра «Метко в цель»,«Строим крепость». | 1 | **12.01** |  |
| 2 | Подвижные игры на воздухе. Катание на санках. | 1 | **19.01** |  |
| 3 | Подвижные игры на свежем воздухе. Игра  «Лепим снеговика». | 1 | **26.01** |  |
| 4 | Игра  «Меткой стрелок». | 1 | **2.02** |  |
| 5 | Игра «Кто быстрее?» (на санках) | 1 | **9.02** |  |
|  | **V.  Игры малой подвижности (3 часа)** | **3** |  |  |
| 1 | Игры «Колечко». | 1 | **16.02** |  |
| 2 | Игра « Море волнуется». | 1 | **2.03** |  |
| 3 | Игра «Краски». | 1 | **9.03** |  |
|  | **VI. Эстафеты (5 часов)** | **5** |  |  |
| 1 | « Передал – садись», | 1 | **16.03** |  |
| 2 | «Скакалка под ногами» | 1 | **30.03** |  |
| 3 | «Шарик в ложке». | 1 | **6.04** |  |
| 4 | «Передача мяча в колонне», | 2 | **13.04**  **20.04** |  |
|  | **VII. Народные игры (5 часов)** | **5** |  |  |
| 1 | Игра "Горелки"**.** | 1 | **27.04** |  |
| 2 | Игра «Гуси - лебеди» | 1 | **4.05** |  |
| 3 | Игра «Казаки-разбойники» | 1 | **11.05** |  |
| 4 | Игра "Мишени". | 1 | **18.05** |  |
| 5 | Игра «Охотники и утки». Игры на выбор. Итоги года. | 1 | **25.05** |  |

**Методическое обеспечение программы.**

**Для реализации программы необходимо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально – техническое обеспечение программы** | **Методическое обеспечение программы** |
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, маты. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

**Методическое обеспечение. Приёмы и методы**

* При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
* наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
* практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

**Список литературы:**

1.Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

3.  «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М. 2005 г

5.  Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г