

Утверждаю  
И.о. директора МАОУ «ООШ № 5»  
\_\_\_\_\_ /Мюллер Л. А./

**Программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
(возраст обучающихся 6-10 лет, 1 час)

Автор программы:  
учитель физической культуры  
Тымченко Н. А.

## Пояснительная записка к курсу «Подвижные игры»

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении (СанПиН 2.4.2.576-96). С этой же целью в школьный компонент школа включила индивидуально-групповые занятия - «Подвижные игры» (обучение традиционным, национальным, спортивным играм). Эти занятия позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях ученики разучивают национальные игры, которые имеют многовековую историю сохранились и дошли до наших дней.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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. На наш взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. На территории Северного Урала проживают разные народы, поэтому наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

**Цель:** формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи:**

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки; · стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; · развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей;
- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающимися друг с другом;

- занимательность процесса обучения;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

Программа рассчитана на учащихся 1-4-х классов. 1 час в неделю. 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Тематика игр одинакова, но в 3- 4 классе они более продолжительны, интенсивны и усложнены.

Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам: «Старинные детские игры», «Во что играл мой дедушка», «Вспомним забытые игры», «Игры народов Урала», «Как появляются новые игры», придумывание зачинов, считалок и т.д.

#### **Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуют снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности; · наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность.

#### **Содержание программы**

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Программой предусматривается знакомство с историей появления, развития, игр различных национальностей народов. Программа дает представление о самобытности соседствующих народных культур в играх.

Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры, правила личной гигиены. Программа предусматривает работу над проектами в 4 классе.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

**Игры –цеплялки:** «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».

**Игры-перетягивания:** перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай», перетягивание по кругу.

**Догонялки:** перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

**Поисковые игры:** «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

**Спортивные игры:** упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

**Игры с мячом. Эстафеты:** «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал – садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

**Прыгательные игры:** эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

**Игры на меткость:** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

### Тематический план

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		Общее кол – во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры	1	1	
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	1	
3	Правила безопасности в играх.	1	1	
4	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	2		2
5	Игры на реакцию.	2		2
6	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	2		2
7	Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.	2		2
8	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	2		2
9	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.	3		3
10	Игры с мячом. Эстафеты.	2		2
11	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	3		3
12	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	2		2
13	Игры на меткость.	2		2
14	Спортивные эстафеты	2		2
15	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	3	1	2
16-17	<b>Защита проектов</b>	2	2	
	<b>Итого</b>			
				<b>34 часа</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Богданова Г. Игры, праздники и развлечения для детей. Владос, 2001 г.
4. Гришина Г.Н. Любимые детские игры, Москва, «Творческий Центр», 1999 год.
5. Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4, 2006 г.
6. Детская лёгкая атлетика, Москва – Terra-спорт, «Олимпия пресс», 2002 год.
7. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ, 1998 г.
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренировки и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.
9. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня, Москва, «Просвещение», 1983 год.
10. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников, издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2008 год.
11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Творческий центр, 2003 год.

<http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame.html>

<http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0002.html>

<http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0007.html>

<http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0001.html>

<http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0003.html>

[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game/armyanskie](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/armyanskie)

[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game/gruzinskie](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/gruzinskie)

[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game/kabardino-balkarskie](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kabardino-balkarskie)

[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game/severo-osefinskie](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/severo-osefinskie)

[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game/checheno-ingushskie](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/checheno-ingushskie)

[http://azbuka-igr.ru/category/world\\_game/kazachi](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kazachi)