

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 856»

«СОГЛАСОВАНО»  
Методическим советом ГБОУ  
Школы №856  
Председатель МС \_\_\_\_\_  
Маркуцкая С.Э.  
Протокол № 1  
«15» 09 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор \_\_\_\_\_  
для  
Щагина Т.В.  
«15» 09 2015 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

**Секция «Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет, 9-13 лет

Срок реализации: 8 месяцев (30 недель)

Разработчики: Педагог(и), реализующий(ие)  
программу:

Алексеев Иван Павлович Алексеев Иван Павлович  
– педагог дополнительного  
образования, учитель физической  
культуры

Принята на педагогическом совете школы  
Протокол № \_\_, от \_\_\_\_\_ 2015г.

Москва 2015г.

## **Введение**

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. 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.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как

быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане**

Программа рассчитана на 60 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

### **Цель программы:**

Удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» 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:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

### **Форма занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### Тематическое планирование на 2015/2016 учебный год

№ П/П	Наименование темы	Общее кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	ТБ на занятиях по П/И. Гуси-лебеди. Развитие координации.	1 час	20мин	40мин
2.	Спортивная одежда и обувь. У медведя во бору. Развитие быстроты.	1 час	20мин	40мин
3.	День и ночь. Развитие силы.	1 час		60мин
4.	Удочка прыжковая. Развитие прыгучести.	1 час		60мин
5.	Мяч по кругу. Развитие выносливости.	1 час		60мин
6.	Белые медведи. Развитие гибкости.	1 час		60мин
7.	ОРУ для правильной осанки. Бездомный заяц.	1 час		60мин
8.	Воробьи-вороны. Космонавты. Переправа.	1 час		60мин
9.	К своим флажкам. Линейная эстафета.	1 час		60мин
10.	Кто дальше прыгнет. Скороходы.	1 час		60мин
11.	Твой организм (скелет, осанка, мышцы, внутренние органы). Вызов номеров. Ловкие ноги.	1 час	20мин	40мин
12.	Перестрелка. Достань булаву.	1 час		60мин
13.	Фигуры. Землемеры. Развитие координации.	1 час		60мин
14.	Салки. Собери палки. Запрещенное движение.	1 час		60мин
15.	Шишки, желуди, орехи. Не урони мяч.	1 час		60мин
16.	Лисы и куры. Сохрани равновесие.	1 час		60мин
17.	Личная гигиена. Третий лишний. Развитие координации.	1 час	20мин	40мин

18.	Свободное место. Развитие силы.	1 час		60мин
19.	Мостик и кошка. Развитие быстроты.	1 час		60мин
20.	Собери урожай. Развитие выносливости.	1 час		60мин
21.	Контроль и самоконтроль. Два мороза. Развитие прыгучести.	1 час	20мин	40мин
22.	Мяч под ногами. Развитие гибкости.	1 час		60мин
23.	Круговая тренировка. Птицы и клетка.	1 час		60мин
24.	Закаливание. Передал-садись. Ловля и передача мячей.	1 час	20мин	40мин
25.	Спортивный новогодний праздник. Эстафеты	1 час		60мин
26.	Совушка. Часовые и разведчики.	1 час		60мин
27.	Мышеловка. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1 час		60мин
28.	Пустое место. Эстафеты с обручами.	1 час		60мин
29.	Поезд. Эстафеты со скакалкой.	1 час		60мин
30.	Первая медицинская помощь при травмах. Кто быстрее. Каракатица.	1 час	20мин	40мин
31.	Невод. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1 час		60мин
32.	Встречная эстафета. Двумя мячами через сетку.	1 час		60мин
33.	Тачки. Эстафеты с чехардой.	1 час		60мин
34.	Охотники и утки. Сумей догнать.	1 час		60мин
35.	Не урони мяч. Эстафета по кругу.	1 час		60мин
36.	С кочки на кочку. Подвижная цель.	1 час		60мин
37.	Волк во рву. Перетягивание каната. Бег пингвинов.	1 час		60мин
38.	Пища и питательные вещества. Пятнашки. Сумей догнать.	1 час	20мин	40мин
39.	Янусы. Гонка с выбыванием.	1 час		60мин
40.	Чай-чай выручай! Развитие	1 час		60мин

	координации.			
41.	Челночок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час		60мин
42.	Сороконожка. Бабка, распутай нитки.	1 час		60мин
43.	Великаны и гномы. Живые мостики.	1 час		60мин
44.	Спортивный праздник "А ну-ка, мальчики!", посвященный Дню защитника Отечества. Эстафеты	1 час		60мин
45.	Техника безопасности во время таяния снегов. По лестнице.	1 час	20мин	40мин
46.	Шесть мячей. Пионербол.	1 час		60мин
47.	Кто устоит. Ловкие хоккеисты.	1 час		60мин
48.	Спортивный праздник "А ну-ка, девочки!", посвященный Международному женскому дню. Эстафеты.	1 час		60мин
49.	Караси и щука. Попробуй и поймай	1 час		60мин
50.	Оторви от пола соперника. Прихлопни комара	1 час		60мин
51.	Мушкетеры. Самый ловкий.	1 час		60мин
52.	На одной ноге. Охотники и утки	1 час		60мин
53.	Весёлые старты. Мяч соседу.	1 час		60мин
54.	Мяч в кругу. Лягушка	1 час		60мин
55.	Кто дальше. Змейка.	1 час		60мин
56.	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы. Эстафеты	1 час		60мин
57.	Зайцы в огороде. Кот и мышки	1 час		60мин
58.	Не попадись. Горелки	1 час		60мин
59.	Соперники. Петушки	1 час		60мин
60.	Заключительное занятие. Подведение итогов. Эстафеты	1 час	20мин	40мин



## Библиографический список

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цанды́ков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.