Муниципальное казенное образовательное учреждение «Основная общеобразовательная

школа п. Шальский Пудожского муниципального района, республики Карелия»

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы: Смирнова Е.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2023 год

Дополнительная

общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**1-2 класс школьного спортивного клуба**

Программу разработал учитель физической культуры

Тереховская С.Н.

П. Шальский, 2023 г

**1.Введение**

Психология общения исследует такие явления, как восприятие и понимание людьми друг друга; подражание, внушение и убеждение; сплоченность и конфликтность; совместная деятельность и межличностные отношения. При всем многообразии этих психологических явлений основным источником их возникновения выступает сфера общения между людьми. Только в общении с другими людьми происходит развитие личности.

Общаясь с другими людьми, человек усваивает знания, накопленные человечеством, его опыт, установившиеся законы и нормы, ценности и способы деятельности, формируется как личность. Общение выступает важнейшим фактором психического развития человека. Именно в общении зарождаются, существуют и проявляются психические процессы, состояние и особенности поведения человека.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, формирование и развитей коммуникативных способностей через организованную двигательную активность ребенка.

**2.Пояснительная записка**

Игра - это важная деятельность не только в младшем возрасте. В игре происходит не только формирование коммуникативных способностей, но еще и проецирование их на созданные имитационно условия существующего в реальном мире общения.

Игры не только помогают развить и проявить свои коммуникативные умения и навыки, но и позволяет корректировать возникающие проблемы и трудности общения.

Понимание людьми друг друга - это одна из острейших проблем детских взаимоотношений.

Игра помогает ребёнку выстроить систему взаимоотношений, межличностного взаимодействия, проявить свои лидерские умения.

Игра дает прочную основу, так сказать теоретическое моделирование будущих ситуаций, с которыми подросток может встретиться в реальной жизни.

Опыт подчинения и руководства в игре может воспитывать у детей способность к самостоятельным решениям, к отстаиванию собственного мнения, поможет в некоторых ситуациях противостоять внушению и подавлению.

Каждая игра направлена на развитие тех или иных способностей, умений и навыков, она имеет определенную воспитательную задачу.

Игра - это непрерывная смена позиций. Умение вести себя в определенной роли, неважно будь это руководитель или подчиненный, формирует у детей адекватную самооценку и способность воспринимать реально свое место в системе детских отношений. Это формирует гибкость восприятия и общения, способность к быстрому переключению от одного вида деятельности или общения на другой.

Игра позволяет пережить те эмоции, которые помогают детям на игровом уровне уметь контролировать или воздерживаться от них.

Игровая ситуация направлена на формирование собственной позиции по тому или иному вопросу. Она позволяет ребёнку донести «правильность» своего мнения. С помощью вербальной и невербальной коммуникации доказать свою правоту и логику суждений.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них необходимые им в повседневной жизни качества .

«Подвижные игры на переменах» - факультативный курс для учащихся начальной школы. Использование данного курса способствует повышению уровня коммуникативной и двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель**данной программы – *формирование культуры общения со сверстниками, укрепление физического и психического здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, формирование представления о культурном наследии русского народа.*

**Задачи**

* научить детей играть в подвижные и малоподвижные игры, под руководством старших и самостоятельно;
* развивать активность, самостоятельность, ответственность;
* воспитывать чувство коллективизма;
* развивать статистическое и динамическое равновесие, глазомер, произвольное внимание;
* приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
* формировать потребность в физическом развитии, как необходимого условия для успешного взаимоотношения со сверстниками и сохранения своего здоровья;
* формировать потребность в поиске и ознакомлении с новыми играми;
* популяризация подвижных игр.

Занятия по данной программе проводятся в спортивном зале в течении всего учебного года, Программа рассчитана на 1 год.

Ожидаемый результат:

- у ученика начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник 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

**Содержание программы**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с  зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Карусель подвижных игр», «Большие гонки, «Богатыри»

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Общее  количество  часов |
| 1 | Народные игры | 6 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 3 |
| 5 | Спортивные праздники | 4 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Тема занятия | Содержание занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | | | | | |
| 1 | 1 | | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Беседа: « Движенье  и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья |
| 2 | 2 | | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |
| 3 | 3 | | Игры на развитие памяти. | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |
| 4 | 4 | | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |
| 5 | 5 | | Игры на развитие памяти | «Караси и щуки».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| 6 | 6 | | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |
| Народные игры ( 6 часов) | | | | | |
| 7 | 1 | | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 8 | 2 | | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |
| 9 | 3 | | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |
| 10 | 4 | | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 11 | 5 | | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 12 | 6 | | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости |
| Подвижные игры (15 часов) | | | | | |
| 13 | | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| 13 | | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 14 | | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 15 | | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений |
| 16 | | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости; |
| 17 | | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств |
| 18 | | 7 | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |
| 19 | | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств |
| 20 | | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений |
| 21 | | 10 | Эстафеты с санками | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств |
| 22 | | 11 | Игры  на свежем воздухе»Защита крепости» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений |
| 23 | | 12 | Игры зимой:«Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости |
| 24 | | 13 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости |
| 25 | | 14 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания |
| 26 | | 15 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений |
| Спортивные игры | | | | | |
| 27 | 1 | | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств |
| 28 | 2 | | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 29 | 3 | | Футбол | Проведение игры. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| Спортивные праздники | | | | | |
| 30 | 1 | | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. | Развитие силы и ловкости |
| 31- | 2 | | Богатыри | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости |
| 32 | 3 | | Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 33 | 4 | | Спортивный праздник  «Карусель подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 34 | 5 | | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств |
|  |  |  |  |  |  |

**Материально-техническая база:**

**-спортзал**

**-спортивное оборудование**

**Методическое обеспечение.**

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   - М.:Просвещение, 2007 г.,

2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975

 3. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4.  Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

5.  Яковлев  В. Г.  Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

6. http://vashechudo.ru/ игры зимой