

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Новочеркасская средняя общеобразовательная школа»**

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Селянина М.Р..

Протокол №1

от 29.08.2024г

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МОБУ  
«Новочеркасская СОШ

\_\_\_\_\_ Павленков С.В.

Приказ №1-О

от 02.09.2024г

## Программа внеурочной деятельности

(по спортивно-оздоровительному направлению)

### « Подвижные игры »

## Содержание.

1.	Титульный лист .....	
2.	Пояснительная записка .....	1- 12
3.	Цель и задачи.....	12 - 14
4.	Теоретическое обоснование программы.....	15- 17
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы .....	18-21
6.	Диагностика результатов.....	22-26
7.	Литература.....	27

## 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 Кавказа 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.

### **Теоретическое обоснование программы**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

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 Кавказа и славянских 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 4-5 классах.

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся

1-5-х классов. 1 часа в неделю. 1 класс - 33 часа в год, 2-5 классы – 34 часа в год. Для второго и третьего класса тематика игр одинакова, но в 3-5 классах они более продолжительны, интенсивны и усложнены.

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

*Режим занятий:* занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем 35 минут для 1 класса и 45 минут для 2-5 класса в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

*Место проведения:* спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся 1-5 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 12-15 человек.

*Формы занятий* – в форме урока, беседы.

*Формы контроля* – опрос, тесты-практикумы.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения

курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для учащихся 1-5 класса;
- основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности младших школьников и направлена на решение своих собственных педагогических задач

#### **Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя 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.

**Результаты освоения программы**  
к концу учебного года учащиеся 1-5 класса должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**Учебно-тематический план (1 класс)**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры	1	
2.	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	
3.	Правила безопасности в играх.	1	
4-5	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.		2

6-8	Игры на реакцию.		3
9-12	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.		4
13-18	Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.		6
20-21	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.		3
22-23	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.		2
24	Игры с мячом. Эстафеты.		1
25-26	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.		2
27-28	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.		2
29-30	Игры на меткость.		2
31	Спортивные эстафеты		1
32-33	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	2	
	<b>Итого</b>	5	28
		<b>33 часа</b>	

**Учебно-тематический план (2-3 класс)**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1-4.	Правила игры и техника безопасности в играх.	4	
5.	Строевые упражнения.	1	
6-7	Общеразвивающие упражнения		2
8-10	Игры на закрепление навыков бега.		3
11-14	Игры на закрепление навыков прыжков.		4
15-17	Игры на закрепление навыков метания.		3
18-20	Эстафеты с кубиками.		3
21-22	Эстафеты с набивными мячами.		2
23	Эстафеты с обручами.		1
24-25	Эстафеты со скалками и кеглями.		2
26-27	Спортивные викторины.	2	
28-29	Спортивные соревнования на точность метания.		2
30-31	Спортивные соревнования с передачей мяча.		2
32-34	Комбинированные эстафеты		3
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
		<b>34 часа</b>	

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1-3.	Правила игры и техника безопасности в играх.	3	
4.	Личная гигиена учащегося.	1	
5.	История появления, развития народных игр.	1	
6-10.	Русские народные игры.	1	4
11-12.	Дагестанские народные игры.		2
13-14.	Чечено-ингушские народные игры.		2
15-16.	Украинские народные игры.		2
17-18.	Белорусские народные игры.		2
19-20.	Грузинские и армянские народные игры.		2
21-22.	Кабардино-балкарские игры.		2
23-24.	Северо- осетинские игры.		2
25-26.	Казачьи игры.	1	1
27-31.	Работа с проектами.	5	
32-34.	Защита проектов.	3	
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>	<b>19</b>
		<b>34 часа</b>	

### Содержание программы

## 1 класс

### Инструктаж по технике безопасности.

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.

## 2-3 класс

## **Инструктаж по технике безопасности.**

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.

**Строевые упражнения:** повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.

**Общеразвивающие упражнения:** упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.

**Игры на закрепление навыков бега:** «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место», «Баба Яга», «Гуси – лебеди», «Лиса», салки «ноги от земли».

**Игры на закрепление навыков прыжков:** «Удочка», «Волк во рву», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», классики, «Петушиный бой», прыжки по кочкам, «Пингвин с мячом»,

**Игры на закрепление навыков метания:** «Кто дальше бросит?», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

## **Инструктаж по технике безопасности.**

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.

**Русские народные игры:** «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка», «Посигутки», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».

**Дагестанские народные игры:** «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь», «Цику – ция», «Выбей из круга».

**Чечено-ингушские народные игры:** «Уточка», «Чиж».

**Украинские народные игры:** «Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка», «Хлибчик», «Печки».

**Белорусские народные игры:** «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазалья».

**Грузинские и армянские народные игры:** «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость», «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».

**Кабардино-балкарские игры:** «Под буркой», «Повелитель лунки».

**Северо-осетинские игры:** «Метание с плеча», «Гаккарис», «Борьба за флажки».

**Казачьи игры:** «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому), «Чехарда», «Нагайка и кнут», «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Игра в шапку», «Казачьи», «Грыбаки».

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

13. 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 – Терра-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.
13. Зинин А. Детский баскетбол. Физкультура и спорт, 1969 г.
9. Иванов Ю.Г., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Московская правда, 1991 г.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Просвещение, 1979 г.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования РФ, 2004 г.
12. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.
13. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня, Москва, «Просвещение», 1983 год.
14. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников, издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2008 год.
15. 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-osetinskie](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/severo-osetinskie)

[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)

**Для учащихся:**

1. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
2. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
3. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.
4. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.