



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 71 от 30.08.2022
Директор МБОУ с.Митягино



Т.А.Тихонова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа спортивно- оздоровительной направленности
«Поиграй-ка»**

Возраст учащихся: 8-13 лет
Срок реализации: 1 год

**Составила: воспитатель
Люльчева Мария Викторовна**

Пояснительная записка

Актуальность программы:

Игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Практическая значимость программы:

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Тип программы внеурочной деятельности: комплексная тематическая, предполагающая переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

Связь с уже существующими программами:

В содержательном плане программа предполагает реальные взаимосвязи с другими предметами:

Математика – математические эстафеты, в ходе которых учащиеся должны уметь быстро ориентироваться в числах.

Чтение – сюжетно-ролевые игры, учащиеся учат стихотворные элементы игр.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Цель программы: сформировать у учащихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Отличительные особенности программы:

Программа кружка: «Поиграй –ка» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Базовые теоретические идеи:

1. Идея компетентного подхода в обучении – обучение приобретает деятельностный характер.
2. Идея самоопределения- учащий как субъект деятельности развивается в различных видах образовательной деятельности на основе свободного выбора.
3. Идея личностно-ориентированного образования – личность учащегося, его неповторимая индивидуальность составляет главную и приоритетную ценность, от которой проектируются все остальные звенья образовательного процесса.
4. Идея вариативного образования – вариативность и многофакторность обучения позволяют гибко учитывать интересы и познавательные возможности обучающегося и реализовывать принципы индивидуализации и дифференциации.
5. Идеи открытого образования (сотворчество и кооперация) – выстраивание системы взаимодействия и обмена с большой социальной средой с целью обеспечения многообразия и альтернативных путей становления личности младшего школьника.
6. Ключевые понятия: личность обучающегося, индивидуальность, деятельностный характер обучения, продуктивная деятельность, вариативность, сотрудничество.

Особенности возрастной группы детей

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При этом физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками,

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Программа состоит из 6 разделов:

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись»

3. Подвижные игры с основами акробатики.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Фигуры», «Стоп!»

4. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры сопровождаются словами - стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов - это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы - веселые ребята», «Дожди».

5. Игры - забавы.

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

6. Игры - перебежки.

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

Режим занятий:

Срок реализации – 1 год

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***«Личностные универсальные учебные действия»***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

«Регулятивные универсальные учебные действия»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

«Коммуникативные универсальные учебные действия»

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

- Опрос
- Наблюдение

Формы и особенности организации внеурочной деятельности учащихся

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Уровень результатов работы по программе:

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;

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);
- 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.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	
		Всего	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2	Игры, в которые мы играем.	1	
3	Разучивание считалок. Игра «Вышибалы»	1	1
4	Игра «Лес, озеро, болото»	1	1
5	Игра «Светофор»	1	1
6	Игра «Быстрые и ловкие»	1	1
7	Игра «Пятнашки с приседанием»	1	1
8	Игра «День и ночь»	1	1
9	Правила поведения при проведении игр. Игра «Стоп»	1	1
10	Игра «Кот на крыше»	1	1
11	Игра «Охотники и олени»	1	1
12	Игры: «Лес, озеро, болото», «День и ночь»	1	1
13	Игра «Попади в ворота»	1	1
14	Игра «По ровненькой дорожке»	1	1
15	Игра «У медведя во бору»	1	1
16	Игры: «Кошки и мышки», «Путаница»	1	1
17	Игра «По ровненькой дорожке»	1	1
18	Разновидности игр «Пятнашки»	1	1
19	Игра «Пятнашки с мячом»	1	1
20	Игра «Горячая картошка»	1	1
21	Игра «Белочки - собачки»	1	1
22	Игра "Волк во рву"	1	1
23	Игра «Гуси, гуси»	1	1
24	Игра «К своим флажкам»	1	1
25	Игры: «Не оступись», «Перемена мест»	1	1
26	Правила поведения при проведении игр. Игра «Третий лишний»	1	1
27	Игра «Попади в цель»	1	1
28	Игра «Сильный бросок»	1	1
29	Игра «Передай другому»	1	1
30	Игра «Стадо»	1	1
31	Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	1	1
32	Игры с мячом. «У вернись от мяча»	1	1
33	Игра «Волк и ягнята»	1	1
34	Игры: «Космонавты», «Пустое место»	1	1
	Итого	34	32

**Календарно- тематическое планирование
программы «Поиграй-ка»**

№ п/п	Тема	Всего часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		
2	Игры, в которые мы играем.	1		
3	Разучивание считалок. Игра «Вышибалы»	1		
4	Игра «Лес, озеро, болото»	1		
5	Игра «Светофор»	1		
6	Игра «Быстрые и ловкие»	1		
7	Игра «Пятнашки с приседанием»	1		
8	Игра «День и ночь»	1		
9	Правила поведения при проведении игр. Игра «Стоп»	1		
10	Игра «Кот на крыше»	1		
11	Игра «Охотники и олени»	1		
12	Игры: «Лес, озеро, болото», «День и ночь»	1		
13	Игра «Попади в ворота»	1		
14	Игра «По ровненькой дорожке»	1		
15	Игра «У медведя во бору»	1		
16	Игры: «Кошки и мышки», «Путаница»	1		
17	Игра «По ровненькой дорожке»	1		
18	Разновидности игр «Пятнашки»	1		
19	Игра «Пятнашки с мячом»	1		
20	Игра «Горячая картошка»	1		
21	Игра «Белочки - собачки»	1		
22	Игра "Волк во рву"	1		
23	Игра «Гуси, гуси»	1		
24	Игра «К своим флажкам»	1		
25	Игры: «Не оступись», «Перемена мест»	1		
26	Правила поведения при проведении игр. Игра «Третий лишний»	1		
27	Игра «Попади в цель»	1		
28	Игра «Сильный бросок»	1		
29	Игра «Передай другому»	1		
30	Игра «Стадо»	1		
31	Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	1		
32	Игры с мячом. «У вернись от мяча»	1		
33	Игра «Волк и ягнята»	1		
34	Игры: «Космонавты», «Пустое место»	1		
	Итого:	34		

Список используемой литературы:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ГЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ГЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения.
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.