

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тугозвоновская средняя общеобразовательное учреждение  
имени А.Н. Лаврова»  
Шипуновского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Королева О.А.  
Приказ №118-1  
от «25» августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
«Подвижные игры»  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Яковлева Ксения Игоревна  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

с. Комариха  
2022 год

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Подвижные игры» составлена, в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта и программой внеурочной деятельности для младших школьников. Реализуется в рамках раздела учебного плана по спортивно-оздоровительному направлению для учащихся начальных классов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. *Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

#### **1. *Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **I. Планируемые Результаты**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **II. Содержание программы**

### **Тема 1. Техника безопасности - 3 ч.**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

### **Тема 2. Беседы- 3 ч.**

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

### **Тема 3. Игры – 28ч.**

«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко"«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит".«Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики",«Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы»,

«Олени упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает»

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА	
		дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок.	
2.	Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко"	
3.	«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"	
4.	«Удочка», "Хоккей на траве"	
5.	«Выше ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"	
6.	«Салки», "Лукошко"	
7.	Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка"	
8.	«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята".	
9.	«Выше ноги от земли», "Настольное лото"	
10.	«Салки», "Мушкетеры"	
11.	«Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"	
12.	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Овощи и фрукты"	
13.	«Пятнашки», «Кот и мыши».	
14.	«Вышибалы»	
15.	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	
16.	«Гонки снежных комков». Подвижная игра "Зигзаг"	
17.	Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня"	
18.	Игры на улице, по выбору	
19.	«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"	
20.	Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу"	
21.	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Магазин".	
22.	«Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".	
23.	«Лягушки – цапли». Подвижная игра «Зима - лето»	
24.	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	

25.	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"	
26.	«Быстрая передача».	
27.	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	
28.	Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь»	
29.	«Подвижная цель».	
30.	«Передача мяча в колоннах». «Зима – лето»	
31.	Беседа: «Твой организм». Подвижная игра «Кот проснулся»	
32.	«Играй, мяч не теряй»	
33	«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручалки»	
34.	Весёлые старты. Итоговое занятие	
	<b>Итого: 34 часа</b>	

