

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Гатчинский Дом детского творчества»

«ПРИНЯТО»

на педсовете

протокол № 4

от «28» августа 2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



директор МБОУДОД «Гатчинский ДДТ»

Микулина Ю.Т.

от «28» августа 2014 г.

Приказ № 57

Дополнительная общеразвивающая программа

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Разработал: педагог дополнительного образования

Елисеева Наталья Вячеславовна

г. Гатчина

2014 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Учебно - тематический план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение.
5. Материально – техническое обеспечение.
6. Список использованной литературы.

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» относится к физкультурно – спортивной направленности Гатчинского Дома детского творчества.

1.2. Актуальность.

В словаре Ожегова термин «здоровье» - нормальная правильная деятельность организма, его психическое благополучие. В основополагающих документах по модернизации Российского образования сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетным направлением.

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления обучающихся младшего школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Ребенок, который ведет малоподвижный образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. В условиях малой подвижности растущий организм развивается негармонично, детренированность закономерно сужает диапазон приспособительных возможностей, приводя к росту инфекционных и нервно-психических заболеваний.

Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может перестроить многое в нашем характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них. Поэтому-то двигательная активность и является первоосновой ЗОЖ. Недаром сказано: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не может заменить движения!»

Первые годы человека являются фундаментом для его последующего развития в физической, социальной, эмоциональной и познавательной сферах. Чем младше школьник, тем сильнее у него выражена потребность в движении, и длительное статическое напряжение, связанное с учебным трудом, неизбежно ведет к утомлению в центральной нервной системе, и как факт, навык, сформированный в состоянии утомления, не будет отличаться точностью.

Школьные уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Поэтому для детей начальной школы назрела необходимость введения дополнительных занятий физической активности детей.

1.3. Педагогическая целесообразность.

Данная общеразвивающая программа способствует развитию индивидуальности детей, самовыражению, способствует более интенсивному усвоению знаний и полностью построена с учетом возрастных особенностей младших школьников.

1.4. Цель и задачи программы.

Цель: физическое развитие и оздоровление детей через обучение подвижным играм.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с различными подвижными играми;
- формировать знания об истории, культуре народных игр;
- обеспечить реализацию двигательной потребности учащихся;

Развивающие:

- 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 физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, честность, скромность;
- популяризировать подвижные игры.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у обучающихся положительной мотивации к двигательной деятельности;
- учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение педагога с обучающимися и обучающихся друг с другом;
- занимательность процесса обучения;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

1.5. Отличительные особенности программы.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики. Подвижная игра также является наиболее эффективной формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний. Подвижная игра относится к ряду тех средств, которые

- интегральны, многофункциональны по своему характеру;
- способствуют самореализации, самовыражению личности;
- интересны детям;
- органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы;
- обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса;
- решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра);

- развивают творческие способности детей.

Учащимся очень нравится самим придумывать новые игры. Такие игры одновременно стимулируют попытки ребят самостоятельно использовать их в досуговой деятельности, формируют стойкую мотивацию к свободной двигательной активности, способность к самоорганизации в игре. Педагогу следует помнить, что организм младших школьников еще не готов к длительному напряжению, силы детей быстро истощаются, но после игры довольно быстро восстанавливаются. В связи с этим для физиологического комфорта детей нужно выбрать наиболее удачное время и место проведения игр и игровых упражнений, регулировать их длительность.

Большую ценность для здоровья представляют собой игры, проводимые на свежем воздухе. Особого внимания заслуживает вопрос о широком внедрении в быт школьников правильного использования зимних игр на воздухе. Важно дать всем учащимся элементарное представление о том, что зимой имеется очень много возможностей для интересных, увлекательных и полезных для здоровья игр на воздухе. Надо рассеять встречающуюся у младших школьников боязнь холодного воздуха. Наиболее оптимальные условия для проведения игр на свежем воздухе в зимнее время: температура воздуха – 10 – 12°C при относительном безветрии. Занятия со школьниками младших классов на улице при температуре ниже 16 – 18°C не рекомендуются. Однако активные движения детей нужно чередовать с отдыхом, чтобы избежать перегрева и возможного последующего переохлаждения.

Особое внимание уделяется предупреждению травматизма младших школьников во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы бывают расположены слишком близко от границы игровой площадки, учащиеся, не всегда точно рассчитывая свои силы, направление движения и др., с разбегу натапливаются на них. Травмы возникают и в тех случаях, когда дети обуты не в спортивную, а обычную обувь.

Дополнительная общеразвивающая программа построена концентрическим способом, что предусматривает изучение материала с углублением, усложнением тем, разделов программы.

Программа предназначена для мальчиков и девочек, без ограничений по половому признаку, реализуется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

1.6. Возраст обучающихся.

Данная программа предназначена для обучающихся 7 – 10 лет.

1.7. Сроки реализации программы.

Срок реализации программы: 2 года.

Общая продолжительность – 288 часов, в том числе: 1 год обучения – 144 часа,

2 год обучения – 144 часа.

1.8. Формы и режим занятий.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения – очная. Форма организации занятий: всем составом объединения. Форма проведения занятий – аудиторная.

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

- Игра
- Соревнование
- Праздник
- Учебное занятие

1.9. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- 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 движений), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

В результате освоения программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- формирование знаний о подвижных играх;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности

Метапредметные:

- стимулирование развития основных физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты, выносливости, равновесия, координации движений), что способствует повышению физической и умственной работоспособности;
- стимуляция процессов роста и развития обучающихся, укрепление здоровья;
- развитие коммуникативных навыков учащихся;
- формирование навыков организации игрового досуга

Личностные:

- формирование устойчивого интереса к подвижным играм, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- развитие волевых качеств личности учащихся

Способы проверки:

- наблюдения (визуальный контроль);
- устный опрос;
- соревнования

1.10. Формы подведения итогов.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы служат: устный опрос, диагностика, наблюдение (визуальный контроль педагога), анализ, соревнования. Форма промежуточной аттестации – диагностика (1 раз в учебный год).

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся.

Оценивая обучающихся в рамках общеразвивающей программы «Подвижные игры», педагог, прежде всего, стремится создать детям нормальные условия для полноценной реализации их двигательных потребностей. Дети должны почувствовать «ситуацию успеха» и тогда их школьная жизнь, их учебный труд станут более качественными и успешными.

Следует помнить и о том, что детей привлекает не только сам процесс игры, но и ее результат. Результат в командных подвижных играх – общий, но степень участия, вклад каждого игрока бывает различен. Поэтому после проведения игры необходимо дать ей педагогическую оценку, в том числе и в зависимости от меры участия в ней игроков и качества выполнения ими игровых действий. Так, существуют игры, в которых успех команды является простой суммой результатов действий ее членов, которые вносят равный вклад в победу, и тогда оценка дается преимущественно всей команде. Другая группа игр основана на парном соревновании, и вклад каждого игрока в успех команды зависит не только от его умений, но и от умений партнера. Здесь следует оценить прежде всего сплоченность игровых пар, их взаимовыручку и др. Наконец, есть игры, в которых действия следующего участника являются как бы продолжением действий предыдущих, поэтому неудачи одного ребенка могут быть компенсированы дополнительными усилиями других. Давая оценку, педагог может охарактеризовать как общие, так и индивидуальные качества игроков разных команд. Во всех случаях анализ и оценка игры должны быть неформальными, не унижать достоинства детей, стимулировать к продолжению участия.

Основная функция контроля со стороны педагога - постоянное проследивание процесса развития детей, своевременное внесение необходимых корректив в педагогический процесс, которые будут способствовать полноценному развитию и реализации двигательных потребностей обучающихся. Особенность использования подвижных игр в учебно-воспитательном процессе заключается в том, что самостоятельность действий обучающихся включает кроме выполнения двигательных действий, обусловленных правилами игры ещё и самостоятельный контроль и оценку своих игровых действий. Перед игрой осуществляется разбор игровых правил, распределение ролей. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ребенок может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки своего участия в игре.

2. Учебно - тематический план (1-ый год обучения).

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов		
		всего	теор	практ
1	Вводное занятие.	2	1,5	0,5
2	Игры - догонялки	20	2,5	17,5
3	Игры – поиски.	3	0,5	2,5
4	Игры с быстрым нахождением своего места.	15	2	13
5	Игры наших бабушек.	10	1,5	8,5
6	Игры с Зимой.	16	2	14
7	Игры - аттракционы.	2	0,5	1,5
8	Игры народов мира.	4	1	3
9	Игры – пантомимы.	8	1	7
10	Игры с мешочком.	10	1,5	8,5
11	Игры с мячом.	18	2,5	15,5
12	Игры – эстафеты.	8	1	7
13	Малоподвижные игры.	16	2	14
14	Соревнования.	4	-	4
15	Игры по желанию.	6	-	6
16	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5
	Итого:	144	20	124

Учебно - тематический план (2-ой год обучения).

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов		
		всего	теор	практ
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Игры - догонялки	22	2,5	19,5
3	Игры – поиски.	2	0,5	1,5
4	Игры с быстрым нахождением своего места.	12	1,5	10,5
5	Игры наших бабушек.	10	1,5	8,5
6	Игры с Зимой.	16	2	14
7	Игры - аттракционы.	2	0,5	1,5
8	Игры народов мира.	8	1	7
9	Игры – пантомимы.	2	0,5	1,5
10	Игры с мешочком.	10	1,5	8,5
11	Игры с мячом.	20	2,5	17,5
12	Игры – эстафеты.	8	1	7
13	Малоподвижные игры.	16	2	14
14	Соревнования.	4	-	4
15	Игры по желанию.	8	-	8
16	Итоговое занятие.	2	1,5	0,5
	Итого:	144	19,5	124,5

3. Содержание (1-ый год обучения).

1. Вводное занятие.

- Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.
- Практика: игры «Дракон кусает хвост», «Хитрая лиса».
2. *Игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Салки», «Мы веселые ребята», «У медведя на бору», «Медведи и пчелы», «Рыбачко», «Кот и мыши», «Караси и щука», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь», «Ловишки с ленточками», «Охотник и зайцы», «Гуси – лебеди», «Пятнашки», «Невод», «Коршун и наседка», «Белые медведи», «Утята и щука», «Невод», «Рыбки», «Давай руку», «Берегись!», «Самые ловкие», «Северный и южный ветер».
3. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Холодно-горячо», «Посмотри и запомни», «Кто ушел?», «Узнай по голосу», «Найди и промолчи».
4. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «По местам», «Два и три», «Шишки, белки, орехи», «Третий лишний», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Платок», «Найди себе пару», «Кому бежать?», «К своим флажкам», «Найди флажок», «Горячее место», «Перебежчики».
5. *Игры наших бабушек*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Колечко», «Классики», «Ручеек», «Съедобное – несъедобное», «Тише едешь...», «Фанты», «Али – Баба», «Соломинки», «Городки», «Горелки», «Краски», «Телефон», «Уголки», «Палочка – выручалочка».
6. *Игры с Зимой*. В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.
- Игра в снежки, лепка снежных баб.
- Теория: правила игр. Беседа на тему: «Профилактика простудных заболеваний»
- Практика: Игры «Перебежки со снежками», «Сбей колпак», «Быстро возьми», «Точный пас», «Кто дальше бросит», «Два Мороза», «Попрыгунчики – воробьи», «Петушки», «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Бег в мешках», «Перетягивание каната», «Дорожка», «Замороженный», «Снайперы», «Быстрее мороза».
7. *Игры - аттракционы*. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Скомкай шарики», «Поединок», «Сорви шапку».
8. *Игры народов мира*.
- Теория: правила игр, просмотр презентации по стране, беседа.
- Практика: Игры «Квинта» (Литва), «Аркан - тартыш» (Киргизия), «Чапан – куль» (Узбекистан), «Саке бурты» (Грузия), «Мыршим» (Казахстан), «Аисты» (Украина).
9. *Игры - пантомимы*. Игры развивают сообразительность, чувство юмора, ассоциативное мышление и находчивость. Смысл заключается в том, что детям предлагается изобразить какое – то задание, не используя при этом слова.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Пофантазировать и изобразить...», «Изобразить мимикой...», «Попытаться как...».
10. *Игры с мешочком*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Кто дальше?», «Донеси мешочек», «Попади», «Найди и промолчи», «Удочка», «Скользкая цель», «Метко в даль».
11. *Игры с мячом*.
- Теория: правила игр
- Практика: игры «У кого мяч?», «Стой!», «Мяч сквозь обруч», «Передай мяч», «Не урони мяч», «Бычки», «Мяч в круг», «Выбивало», «Лови – бросай», «Чей мяч дальше?», «Змейка», «Прокати мяч через ворота», «Не пропусти мяч», «Мяч на полу», «Зевака», «Попади в кольцо», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Встреча».
12. *Игры – эстафеты*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Эстафета зверей», «Посадка картофеля», «Бег в мешках», «Проползи – не урони», «Перелал – садись», «Бег сороконожек», «С кочки на кочку», эстафеты с предметами, эстафеты с шариками.
13. *Малоподвижные игры*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Запрещенное движение», «Неуловимый шнур», «Кубики по местам», «Плетень», «Корзинки», «Здравствуй, сосед!», «Ха-ха-ха!», «Паутинки». «Прихлопни комара», «Пройди бешуном», «Угости белку орешком», «Совушка», «Узнай по голосу», «Набрасывание колец», «Перетягивание по кругу», «Веребочка».
14. *Соревнования*.
- Практика: проведение соревнования.
15. *Игры по желанию*.
- Практика: игры по желанию детей.
16. *Итоговое занятие*.
- Теория: вручение благодарностей и грамот за успехи в обучении, подведение итогов обучения, советы по проведению летнего отдыха.
- Практика: праздник «Спортивные сказки».

Содержание (2 -ой год обучения).

1. *Вводное занятие*.
- Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Беседа о правильном питании.
- Практика: игры «Хитрая лиса», «Выбивало», «Найди и промолчи».
2. *Игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Северный и южный ветер», «Охотник и зайцы», «Рыбки», «Вороны и воробьи», «Вызов», «Берегись!», «Кто догонит?», «Ловишки парами», сложные пятнашки, «Хитрая лиса», «Белые медведи», «Невод», «Салки», «Колдун», «Хромая лиса», «Чай-чай, выручай!», «Бездомный заяц», «Кто догонит?».
3. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Что изменилось?», «Что спрятано?».
4. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Третий лишний», «Шишки, белки, орехи», «Пустое место», «Платок», «Перебежчики», «Давай руку», «Кому бежать».
5. *Игры наших бабушек*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Горелки», «Уголки», «Городки», «Телефон», «Соломинки», «Колечко», «Краски», «Классики», «Съедобное-несъедобное», «Тише едешь...», «Жмурки», «Прятки», «Колечко», «Ручеек».
6. *Игры с Зимой*. В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.
- Игра в снежки, лепка снежных баб.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Метко в цель», «Пингвины», «Замороженный», «Дойди до середины», «Петушки», «Попади в звоночек», «Снайперы», «Хозяин лунки», «Затейники», «Бег в мешках», «Перетягивание каната», «Гонки снежных комов», «Кто быстрее».
7. *Игры - аттракционы*. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Сорви шапку», «Что там за спиной», «Поединок на ракетках», «У оленя дом большой», «колпак мой треугольный», «Кто они?».
8. *Игры народов мира*.
- Теория: правила игр, просмотр презентации о стране, беседа.
- Практика: Игры «Сафед – чубак» (Туркмения), «Аксак – таук» (Туркмения), «Берд» (Армения), «Балтени» (Латвия), «Чухур» (Азербайджан), «Чуг – гут» Молдавия).
9. *Игры - пантомимы*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Пофантазировать и изобразить...», «Изобразить мимикой...», «Попытаться как...» и др.
10. *Игры с мешочком*.
- Теория: правила игр
- Практика: Игры «Попади», «Удочка», «Скользкая цель».
11. *Игры с мячом*.
- Теория: правила игр
- Практика: игры «Стой!», «Мяч в круг», «Ну-ка, отними», «Защитник крепости», «Перестрелка», «Гонка мячей», «Летучий мяч», «Мяч в воздухе», «Встреча», «Мячом в цель», «Охотники», «Комический футбол», «Услышь свое имя», «Самые ловкие», «Зевака», «Мяч на полу», «Шмель», пятнашки с мячом.
12. *Игры – эстафеты*.

- Теория: правила игр.
Практика: Игры «Команда быstroногих», «Гусеница», «На новое место», «Встречная эстафета», «Бег в мешках», «Бег сороконожек», «Посадка картофеля», «Вызов номеров», «Передал – садись», «Тачки», эстафеты с предметами, эстафеты с шариками.
13. *Малоподвижные игры.*
Теория: правила игр.
Практика: Игры «Шерлок Холмс», «Кубики по местам», «Стой спокойно», «Перетягивание с веревкой», «Набрасывание колец», «Найди флажок», «Метание дисков», «Волейбол с воздушными шарами», «Веребочка с кольцом», «Нас не слышно и не видно», «Перетягивание по кругу», «Невидимки», «Совушка», «Попади в кольцо»
14. *Соревнования.*
Практика: проведение соревнования.
15. *Игры по желанию.*
Практика: игры по желанию детей.
16. *Итоговое занятие.*
Теория: вручение благодарностей и грамот за успехи в обучении, подведение итогов обучения, советы по проведению летнего отдыха.
Практика: любимые игры за год.

4. Методическое обеспечение программы.

Особенности проведения занятий.

Прежде всего, педагог стремится повысить уровень двигательной активности младших школьников до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить функциональные возможности организма детей, обеспечить условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Занятие, проводимое в рамках общеразвивающей программы «Подвижные игры», является дополнительным средством решения задач образовательного, оздоровительного и воспитательного характера, решаемых на уроках физической культуры в начальной школе.

Основная структура занятия:

1 этап: Организационная часть.

2 этап: Повторение изученного.

3 этап: Ознакомление с новым материалом.

4 этап: Итоговая часть.

В первой (подготовительной, вводной) части занятия проводится инструктаж по технике безопасности на занятии, решаются организационные моменты.

Во второй части занятия проводится повторение и совершенствование изученных ранее игровых упражнений, игр, включаются подвижные игры средней или низкой интенсивности.

В третьей части занятия происходит знакомство с новыми играми, сообщаются правила (при необходимости проводится показ игровых моментов педагогом).

В заключительной части подводятся итоги занятия, выявляются ошибки, отмечаются успехи, выявляются отличившиеся обучающиеся.

Методика проведения подвижных игр.

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления. В большинстве игр возможны вариации, поэтому при необходимости можно и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять. Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно. Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждой группе могут быть дети с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить. Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной ниши для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце;
- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;

- 9) на занятии игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед играми, которые связаны со значительными мышечными напряжениями.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр.

Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учащихся.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи «двигательной» направленности (например, упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д.), но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.). Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей. При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их.

Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
- комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим педагогу следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки).

Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);
- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

Методическое обеспечение (1-ый год обучения).

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	Учебное занятие. (Беседа, инструктаж)	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь (мяч)	Устный опрос, наблюдение
2	Игры - догонялки	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь (мяч, скакалка - удочка), мел, ленточки	Наблюдение, диагностика
3	Игры – поиски.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь (мяч), игрушки маленькие, мешочек	Наблюдение, диагностика
4	Игры с быстрым нахождением своего места.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь (мяч, кегли разных цветов), мел, платок, карточки с именами, флажки	Наблюдение, диагностика
5	Игры наших бабушек.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мел, колечко, мяч, соломинки (шпажки)	Наблюдение, диагностика
6	Игры с Зимой.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Разноцветные колпаки, кегли, скакалки, разноцветная вода, мешки для бега, «палки – моталки», канат	Наблюдение, диагностика
7	Игры - аттракционы.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Шапки трикотажные, бумага, ракетки, мячики	Наблюдение, диагностика
8	Игры народов мира.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Ноутбук, презентации стран, скакалки, мешок, мяч, гимнастические палки, конфеты, карта мира	Наблюдение, диагностика
9	Игры – пантомимы.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Карточки с заданиями	Наблюдение, диагностика
10	Игры с мешочком.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мешочки, кегли, мел, стол	Наблюдение, диагностика
11	Игры с мячом.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мячи, обручи, кегли, ворота	Наблюдение, диагностика
12	Игры – эстафеты.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мячи, мешки для бега, «кочки», шарик, ложка, теннисные мячики	Наблюдение, диагностика
13	Малоподвижные игры.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Длинный шнур, кубики, мячи, палка со шнуром, платок, корзинки, мячики малые	Наблюдение, диагностика
14	Соревнования.	соревнование	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ
15	Игры по желанию.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ
16	Итоговое занятие.	праздник	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь, ноутбук, презентации	Наблюдение

Методическое обеспечение (2-ой год обучения).

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	Учебное занятие. (Беседа, инструктаж)	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь (мяч), мешочек, ноутбук, презентация о правильном питании	Устный опрос, наблюдение
2	Игры - догонялки	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Красная и синяя ленточки, бумажные рыбки на нитках, мел, длинная скакалка, «лыдинки», карточки	Наблюдение, диагностика
3	Игры – поиски.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мешочек, игрушки маленькие, мел	Наблюдение, диагностика
4	Игры с быстрым нахождением своего места.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мел, платок, карточки	Наблюдение, диагностика
5	Игры наших бабушек.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Платок, мяч, мел, колечко	Наблюдение, диагностика
6	Игры с Зимой.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Разноцветные колпаки, кегли, скакалки, разноцветная вода, мешки для бега, «палки – моталки», канат, колокольчик на веревке	Наблюдение, диагностика
7	Игры - аттракционы.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Шапки трикотажные, бумага, ракетки, мячики, карточки	Наблюдение, диагностика
8	Игры народов мира.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Ноутбук (мультимедийный проектор), презентации стран, скакалки, мешок, мяч, гимнастические палки, мел, карта мира	Наблюдение, диагностика
9	Игры – пантомимы.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Карточки с заданиями	Наблюдение, диагностика
10	Игры с мешочком.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мешочки, кегли, мел, стол	Наблюдение, диагностика
11	Игры с мячом.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мячи, кегли, скакалки	Наблюдение, диагностика
12	Игры – эстафеты.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Мячи, мешки для бега, «кочки», шарик, ложка, теннисные мячики	Наблюдение, диагностика
13	Малоподвижные игры.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Кубики, веревка, кольцеброс, флажки, диски металлические, воздушные шары, длинная скакалка	Наблюдение, диагностика
14	Соревнования.	соревнование	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ
15	Игры по желанию.	игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ
16	Итоговое занятие.	Учебное занятие, игра	Информационно – рецептивный, репродуктивный	Ноутбук (мультимедийный проектор), презентации	Наблюдение

5. Материально – техническое обеспечение:

1. Мячи малые резиновые
2. Мячи средние резиновые.
3. Мячи теннисные.
4. Свистки.
5. Скакалки.
6. Гимнастические палки.
7. Ленточки разноцветные.
8. Карточки с именами.
9. Рыбки (бумажные с нитками)

10. Бумажные колапки.
11. Мягкие кубики.
12. Обручи.
13. Мешочки (с крупой).
14. Кегли.
15. Игрушки маленькие (для игр на внимание).
16. Колокольчики.
17. Погремушки (2 шт).
18. Воздушные шары.
19. Ракетки для бадминтона.
20. Тряпичный мешок.
21. Веревки (разные)
22. Краски (гуашь).
23. Стулья деревянные.
24. Мел.
25. «Удочка» (скакалка с привязанным мешочком).
26. 2 ложные палки.
27. Соломинки (или шпажки).
28. Камешки.
29. Городки.
30. Канат.
31. Набивные мешки.
32. Мешки для бега.
33. Кольца пластиковые или деревянные (для набрасывания).
34. Стойка для колец.
35. Клубки ярких разноцветных толстых нитей.
36. Трикотажные шапки (2).
37. Колечко.
38. Имитированная удочка (длинный прут) с рыбками бумажными (с петелькой).
39. Карточки с именами - героями сказок.
40. Картонные колапки.
41. Корзинки (плетеные).
42. «Кочки» (из пенопласта).
43. Диски старые компьютерные.
44. Карта мира.
45. Карточка игр.
46. Карточка считалок.

Технические средства обучения:

- Ноутбук.
- Магнитофон, диски.

Информационно – коммуникативные средства:

Презентации стран мира: Узбекистан, Литва, Казахстан, Азербайджан, Грузия, Украина, Туркменистан, Киргизия, Армения, Таджикистан, Молдавия.

5. Список использованной литературы.

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2011.-96 с.
2. Веселые старты. – СПб.; Санкт – Петербургский Городской Дворец творчества юных, 1992.
3. Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Средняя группа /Автор-сост. С.Е.Голомидова.- Волгоград: ИТД «Корифей».-96 с.
4. Игровые программы:Аттракционы, шуточные забавы, сюжетно – ролевые игры./Автор-сост. Л.В.Воронкова. -М.; Педагогическое сообщество России, 2003.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М.: ВАКО, 2010.-256 с.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. – М.: ВАКО, 2010.-256 с.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада /Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 1986.-79 с.
8. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983.-192 с.
9. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.- сост. Н.Н. Шапцева.- Волгоград:Учитель, 2009.- 184 с.
10. Подвижные игры для детей: Опыт поколений /А. Симонович, Е.Горбунова, Н. Шмидт, Т. Малахова. СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009.- 128 с.
11. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности /авт.-сост. Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель,2011.-95 с.
12. 365 развивающих игр /Сост. Беляков Е.А. – М.: Рольф, Айрис-пресс, 1999, - 304 с.
13. Интернет – ресурсы: http://azbuka-igr/doshk_vozr/air
<http://fizkult-ura.ru>