

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа кружка «Подвижные игры» для 1 класса разработана на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения.

### **Актуальность конкретной деятельности.**

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Чепена», «Олени и пастухи» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и

изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.) Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один - за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

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, посещающие 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.

## **Цель:**

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## **Задачи:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу; способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

## **Объём программы.**

Программа рассчитана на учащихся 1-ых классов. 1 час в неделю, 34 часа в год.

## **Численный и возрастной состав кружка.**

В состав кружка входят дети 6 -7 лет в количестве 15 человек.

## Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети

### **должны иметь представление:**

- *об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;*
- *о традициях русских народных праздников;*
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*

### **должны знать:**

- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

### **должны уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
  - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## II. Содержание работы кружка.

### 1. Общие подвижные символические игры.

1. *«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».*
2. Игры для формирования правильной осанки.  
*«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».*
3. Игры со скакалками.  
*«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».*
4. Игры с бегом.  
*«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».*
5. Игры с прыжками.  
*«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».*
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.  
*«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».*
7. Игры лазанием и перелезанием.  
*«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».*
8. Игры для развития внимания.  
*«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».*
9. Общеразвивающие игры.  
*«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».*

10. Игры с разными предметами.

*«Домики», «Городки», «Лопта», «Единоборство», «Бирюльки».*

11. Игры с камешками, шариками и палками.

*«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».*

12. Хороводные игры.

*«Ясное золото», «Плеть», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».*

13. Игры в помещении.

*«Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».*

14. Игры в фанты.

*«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».*

15. Игры-шутки.

*«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабаничик», «Черепашка».*

16. Сюжетные игры.

*«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».*

17. Загадки, шарады, каламбуры.

*«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».*

18. Праздник «Мир подвижных игр».

Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки».

### III. Календарно-тематическое планирование.

ДАТА		Тема занятия.	Количество часов	Содержание деятельности.	Результат занятия.	Методы оценки достижений.
план	факт					
		1.Какие бывают игры. Русская народная игра «У медведя во бору»	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Знания подвижных игр и умения в них играть	
		2.Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Филин и пташка».	1	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр	
		3. Русская народная игра «Горелки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		4. Русская народная игра «Кот и мышь».	1	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		5. Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	Правила игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
			1	Всевозможные игры с	Знания правил	

		6. Догонялки.		общей игровой механикой -водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.	подвижных игр умения в них играть	
		7. Поисковые игры.	1	Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		8. Игры на развитие восприятия.	1	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		9. Упражнения и игры на внимание	1	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	Знания правил игр на развитие внимания, умения в них играть.	
		10. Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	



		11. Игра с мячом «Охотники и утки».	1	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Знания правил подвижных игр умения в них играть. Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	
		12. Весёлые старты с мячом.	1	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	Соревнования «Весёлые старты»
		13. Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	1	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Знания правил эстафет умения их выполнять	Соревнования «Эстафеты»
		14. Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	1	Знакомство с правилами и проведение игр.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		15. Весёлые старты со скакалкой	1	Комплекс ОРУ со скакалкой.	Знания правил проведения ОРУ , подвижных игр со скакалкой и умения в них играть	Соревнования
		16. Игра с прыжками «Попрыгунчики-	1	Правила игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр	

		воробушки»			умения в них играть	
		17. Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»	1	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.	Знания правил катания на лыжах и умения ими управлять.	
		18. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Знания правил подвижных игр со снежками и умения в них играть	
		19. «Спортивные почемучки» викторина, посвященная спорту	1	Проведение спортивной викторины.	Умения проводить и участвовать в спортивной викторине.	Участие в дне здоровья
		20. Игра «Белки, волки, лисы».	1	Правила игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		21. Игра «Совушка».	1	Правила игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		22. Игра «Удочка»	1	Игры со скакалкой, мячом.	Знания правил проведения ОРУ , подвижных игр со скакалкой и умения в них	

					играть	
		23. Игра «Перемена мест»	1	Построение. Строевые упражнения: перемещение.	Знания правил подвижных игр умения в них играть. Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	
		24. Игра «Салки с мячом».	1	Правила игры. Проведение игры.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	
		25. Игра «Прыгай через ров»	1	Совершенствование координации движений.	Знания правил подвижных игр умения в них играть удерживая равновесие.	
		26. Игра «Волк во рву»	1	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Знания правил подвижных игр умения в них играть. Умение бросать мяч и передавать его.	
		27. «Как появляются новые игры»	1	придумывание зачинов, считалок, игры в них.	Уметь самостоятельно придумывать зачины, считалки,	

					игры и уметь в них играть.	
		28-30. Пионербол	3	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Знание правила игры и умение в неё играть.	
		31. Спортивный праздник. «Мир подвижных игр»	1	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Показать все знания и умения играть в подвижные игры.	Соревнования
		32 Веселые старты.	1			Соревнования.
		33. Весёлые старты со скакалкой	1	Комплекс ОРУ со скакалкой.	Знания правил проведения ОРУ , подвижных игр со скакалкой и умения в них играть	Соревнования
		34. Весёлые старты с мячом.	1	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Знания правил подвижных игр умения в них играть	Соревнования «Весёлые старты»