#### Тукузская СОШ, филиал МАОУ Зареченской СОШ

**Рабочая программа кружка**

**«Подвижные игры»**

Составил:

учитель физической культуры

Насибуллина Л.З.

Тукуз,2017 г.

#### Пояснительная записка

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

**Цели и задачи программы:**

*Цель:* повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья посредством подвижных и спортивных игр.

*Задачи:*

* сохранение и укрепление здоровья детей;
* формирование привычки к здоровому образу жизни;
* формирование двигательных навыков и умений;
* развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
* развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
* профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
* формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
* воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися  на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными  и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

**Срок реализации программы – 1 месяц:**

- 5 раз в неделю

- время проведения – 1 час

- количество детей – 20-21, возраст 9-11 лет

 Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Методическое обеспечение программы:**

* Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
* Проводятся под руководством инструктора ФК иС.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движение 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;

 уметь:

- 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.

**Результативность программы:**

- Развитие физических качеств детей посредством спортивно-оздоровительной работы.

- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

- Участие в спортивных мероприятиях при лагере «Бабочка»

#### Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Веселые страты», «Большие гонки, «Олимпийские игры», «Выбери задание», «Папа, мама, я –спортивная семья», «Вредным привычкам нет».

#### Основные разделы программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      № |           Название раздела | Общееколичествочасов |
| 1 | Народные игры | 6 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 5 | Спортивные праздники | 6 |

#### Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) |
|  1 | 1 | Игры на внимание «часики», «За флажками».  | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр.  | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья  |
| 2 | 2 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |
| 3 | 3 | Игры на развитие памяти.  | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |
| 4 | 4 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |
| 5 | 5 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| 6 | 6 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |
| Народные игры ( 6 часов) |
| 7 | 1 | Русская народная игра «Лапта», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания  |
| 8 | 2 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |
| 9 | 3 | Русская народная игра «Лапта», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |
| 10 | 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 11 | 5 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 12 | 6 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости  |
|                                         Подвижные игры (10 часов) |
| 13 | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| 13 | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 14 | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 15 | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений  |
| 16 | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости;   |
| 17 | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств  |
| 18 | 7 |  Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |
| 19 | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств   |
| 20 | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 25 | 14 |  Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания  |
| 26 | 15 |  Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений  |
|  Спортивные игры  |
| 27 | 1 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств  |
| 28 | 2 | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 29 | 3 | Футбол | Проведение игры. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты   |
| Спортивные праздники |
| 30 | 1 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.  | Развитие силы и ловкости  |
| 31- | 2 | Олимпийские игры  | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости  |
| 32 | 3 | Большие гонки | Соревнование на велосипедах | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 33 | 4 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 34 | 5 | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств |
| 35 | 6 | Выбери задание | Спортивно-интеллектуальная игра | Развитие физических качеств |
| 36 | 7 | Папа, мама, я – спортивная семья | Эстафеты с родителями | Развитие скоростных качеств |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

#### Методическое обеспечение.

1. 2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
2. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
3. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
4. Яковлев  В. Г.  Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. http://vashechudo.ru/