

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Сям-Каксинская основная общеобразовательная школа



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»
Для 3-4 класса
Срок реализации – 1 год
Возраст участников – 9 – 11 лет

Составитель:
Лаврова Елена Николаевна
Учитель физической культуры

д. Кузили, 2023

Пояснительная записка.

Введение:

Данный возраст является благоприятным периодом для развития координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия,

быстроты, и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей. Этот возраст характеризуется высокой подвижностью психических процессов (возбуждение преобладает над торможением). Использование подвижных игр в педагогическом процессе играет положительную роль в развитии всех выше перечисленных способностей.

Так как школа работает над темой «Образование и здоровье», где физкультурно-спортивная деятельность должна способствовать формированию, сохранению, укреплению здоровья учащихся, формированию здорового образа жизни, дополнительно введён третий урок (факультатив). На факультативе занятие проводит тренер-преподаватель в форме тренировки. На начальном этапе главная задача тренера – это общая физическая подготовка. Она включает в себя развитие способностей (координационных, скоростных, скоростно-силовых) сенситивными периодами, которых является данный возраст.

Данная программа позволяет последовательно решать задачи общей физической подготовки школьников на протяжении 3-4 годов обучения. Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников нравственных эстетических качеств; понятие о том, что забота о своём здоровье является важнейшей задачей каждого человека;
- формирование правильной осанки;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре;
- развитие основных двигательных качеств;

Процесс формирования знаний, умений и навыков непрерывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Настоящая программа рассчитана на 72 часа в год.

Тематический план

для 3-4х классов.

№ п/п	Тема	Физические качества
1.	«Повторяй да смекай», «Бег за флажками»	внимание, быстрота
1.	«Шишки, жёлуди, орехи», эстафеты.	ловкость, координация, скорость, сила
1.	«Затейник», «Ворона и воробьи»	внимание, быстрота
1.	«К своим флажкам», ускорений на короткие отрезки (до 30м).	ловкость, координация, быстрота,
1.	«Минутка», «Пустое место»	внимание, быстрота
1.	«Вороны - воробьи». «Невод».	ловкость, координация, выносливость
1.	«Бег за флажками», «Кошка и мышка в лабиринте»	быстрота
1.	«Приглашение», «Чай-чай выручай».	внимание, ловкость, координация,
1.	«Совушка», эстафеты.	внимание, ловкость, координация, скорость, сила
1.	«Перемена мест». «Поймать лягушку», «Тараканчики», «Колдунчики».	быстрота, силовая выносливость
1.	«Угадай по голосу», «Северный и южный ветер»	внимание, быстрота
1.	«Вызов номеров». «Охотники и зайцы».	внимание, быстрота
1.	«Вышибалы».	ловкость, координация
1.	«Третий лишний»	ловкость, координация
1.	«Падающая палка», «За мной! - Убегай»	внимание, быстрота
1.	«За флажками». «Невод», «Белые медведи».	быстрота, скоростная выносливость
1.	«У кого длинный хвост», «Круговые салки»	внимание, выносливость
1.	Ускорения на короткие отрезки (до 30м) из различных исходных положений. «Колдунчики», «Охотники и утки».	быстрота, ловкость, координация, меткость

1.	Эстафеты. «Снайпер».	скоростно-силовые способности, ловкость, координация
1.	«Сигнал».	внимание,
1.	«Команда быстроногих», «Поймай лягушку». Развивать гибкость.	выносливость
1.	«Салки», «Охотники и утки».	ловкость, координация
1.	«Затейник», «Зевака»	меткость, быстрота
1.	«Снежки», «Снайпер», «Чай-чай выручай».	ловкость, координация, меткость, быстрота
1.	«Дни недели», «Охотники и утки»	Выносливость, меткость
1.	«Минутка», «Перемена мест»	внимание, быстрота
1.	«Дед мороз красный нос, дед мороз синий нос».	ловкость, координация, быстрота
1.	Эстафеты, «Перестрелка».	скоростно-силовые, меткость
1.	«Медузы», «Поймай лягушку».	ловкость, координация
1.	«Делай наоборот», «Звезда».	ловкость, координация, быстрота
1.	Ускорений на короткие отрезки (до 30м) из различных исходных положений. «Чья команда быстрее осалит игроков», «Снайпер».	ловкость, координация, быстрота
1.	«Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи», «Охотники и утки».	ловкость, координация, быстрота, меткость
1.	«Скорее в свою тройку».	быстрота
1.	«Подумай сам», «Какой номер раньше»	ловкость, координация, быстрота
1.	«Невод», «Рыбаки и рыбки».	выносливость
1.	«Снайпер».	ловкость, координация, меткость
1.	«Быстрое перестроение».	быстрота

1.	«Колесо», «Парные пятнашки»	выносливость
1.	«Маскировка в колоннах», «Мяч капитану»	внимание, ловкость, координация,
1.	«День и ночь», ускорений на короткие отрезки (до 30м) из различных исходных положений.	быстрота
1.	«Мяч водящему», упражнения на гибкость	ловкость, координация, гибкость
1.	«Перемена мест», «Займи свободный круг».	быстрота, ловкость, координация,
1.	Эстафеты. «У кого меньше мячей»	ловкость, координация,
1.	«Минутка». «Чья команда быстрее осалит игроков».	внимание, ловкость, координация,
1.	«Поймай мяч», упражнения на гибкость.	ловкость, координация, гибкость
1.	«Мотоциклисты», «Вызов номеров»	внимание, ловкость, координация,
1.	«Мяч ловцу», «Переправа»	ловкость, координация, выносливость
1.	«Салочки с мячом», «Перемена мест»	ловкость, координация,
1.	«День - ночь», «Стой - беги»	быстрота
1.	«Циплята и коршун», «Аисты»	выносливость
1.	«Кошка и мышка в лабиринте», «Пройди не упали»	ловкость, координация, равновесие
1.	«Пустое место», «Снайпер»	быстрота, меткость
1.	«Дети и медведь», «Охотники и утки»	быстрота, меткость
1.	«Переправа», «Угадай по голосу»	выносливость, внимание
1.	«Круговая охота», «Перестрелка»	быстрота, меткость
1.	«Перебежка с вырубкой», «Рывок за мячом»	быстрота
1.	«Здравствуй сосед», «На новое место»	выносливость

1.	«Охотники и зайцы», «Охотники и лайки»	ловкость, координация
1.	«Бабочки - шмели», «Лучший жанглёр».	быстрота
1.	«Мячи разные несём», «Не останься без пары»	ловкость, координация
1.	«Два дома», «Стой»	внимание, ловкость, координация
1.	«Лови не лови», «Чей отскок дальше»	внимание, быстрота
1.	«Кто быстрее», «Шишки, жёлуди, орехи»	ловкость, координация, быстрота
1.	«Не урони мяч», «Морская фигура»	ловкость, координация
1.	«Какой номер раньше», эстафеты	ловкость, координация, быстрота
1.	«Круговые салки», «Белые медведи»	выносливость
1.	«Третий лишний», «Найди пару»	ловкость, координация
1.	«Снайпер»	ловкость, координация, меткость
1.	«Колесо», «Наступление»	выносливость
1.	«Пятнашки по кругу», «Западня»	ловкость, координация, быстрота
1.	«Отмерялки», «Круговая охота»	ловкость, координация,
1.	«Скакалка - подсекалка», «Караси и шуки»	Быстрота, ловкость, координация,

Список литературы:

1. Физическая культура в начальных классах.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-176с.
2. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 256 с.
3. Гусева, Т. А. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - **466** с.
4. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.

5. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989. - 240 с.
6. Долбилова, Ю. В. Игры в сапогах-скороходах. Подвижные игры / Ю.В. Долбилова. - М.: Феникс, 2008. - 256 с.
7. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
11. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. - М.: Рипол Классик, 2008. - **688** с.
8. Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 80 с.
9. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
10. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
11. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - **567** с.
12. Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник +, 2013. - 200 с.
13. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - **859** с.