



### **Пояснительная записка.**

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Курс «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное и гражданско - патриотическое направления во внеурочной деятельности в 1-4 классе в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре народов мира в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

#### **Задачи:**

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр и забав народов Мира;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, обогащают духовные и социальные качества детей. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, творческой выдумкой.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъем.

Учёт возрастных особенностей физического воспитания учащихся начальной школы, к которым относятся недостаточность развития мышечной силы, некоторая неустойчивость сердечной деятельности, повышенный обмен веществ, несовершенство в координации, силе и ловкости движений, относительно быстрая утомляемость, недостаточный уровень волевых и других качеств, малый запас знаний о своих двигательных возможностях,

дают нам основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфичному влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

**При проведении игр педагогу рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:**

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое

оборудование, подготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

**Методика проведения подвижной игры** включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к ее содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 3—5 мин. Во

время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные **требования к отбору их содержания.**

Наиболее общими из них являются:

- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;

- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и, наконец, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

**Основные формы** проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

Для реализации программы необходимо следующее **оборудование и спортивный инвентарь**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Программа рассчитана на обучающихся первой ступени (1-4 классы), - 35 часов в год (1 час в неделю), ежегодно.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» учащиеся должны

достигнуть определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории развития волейбола в России, Калужской области как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать базовый вид спорта - волейбол для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- умение самостоятельно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки, целенаправленно воздействующие на развитие кондиционных и координационных способностей;
- владение техникой и тактикой игры в волейбол;
- владение достаточным арсеналом общеразвивающих упражнений для самостоятельной подготовки организма к тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение практическими навыками судейства игры волейбол;
- умение организовывать соревнования в группе, школе, лагере отдыха.

Также в результате освоения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» учащиеся должны достигнуть определенных воспитательных результатов:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых, немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

**Способы контроля:** проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

### Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Название тем	Кол-во часов
		Всего
1	Русские народные игры	14
2	Игры народов Европы	5
3	Северные народные игры	5
4	Южные народные игры	5
5	Западные народные игры	5
6	Итоговые занятия	1
	Итого:	35

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	3	4	План	Факт
1-14	Русские народные игры	14	3.09. 10.09 17.09. 24.09 1.10. 8.10. 15.10 22.10 5.11. 12.11 19.11 26.11 3.12 10.12	
15-19	Игры народов Европы	5	17.12 24.12 14.01 21.01 28.01	

20-24	Северные народные игры	5	4.02 11.02 18.02 25.02 4.03	
25-29	Южные народные игры	5	11.03 18.03 25.03. 8.04 15.04	
30-34	Западные народные игры	5	22.04. 29.04. 6.05. 13.05. 20.05	
35	Итоговые занятия	1	27.05	

## **Содержание программы**

### **1. Русские народные игры (14 часов).**

«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Пятнашки», «Мячик кверху», «Лапта», «Ляпка», «Ловишка в кругу», «Заря», «Игровая», «Почта», «Коршун», «Гуси», «Большой мяч», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Птицелов», «Блуждающий мяч», «Шар», «Посигутки», «Выгони мяч», «Малечена-калечина», «Гонка мяча по улице», «Стадо», «Шлепанки», «Котлы» Волк во рву», «Два мороза», «Лапта», «Заяц без логова».

### **2. Северные народные (5 часов).**

«Стой, олень!», «Охота на оленей», «Невод», «Ловля оленей», «Дзуль-палка», «Перетягивание скалки».

### **3. Южные народные (5 часов).**

«Продаем горшки» (Чулмак уены), «Серый волк» (Сары буре), «Скок-перескок» (Кучтем-куч), «Хлопушки» (Абакле), «Займи место» (Буш урьш), «Ловишки» (Тотыш уены), «Жмурки» (Кузбайлау уены), «Перехватчики» (Куышу уены), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Тельки хам тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?), «Мяч по кругу» (Теенчек уены), «Спутанные кони» (Тышаулы атлар).

### **4. Западные народные игры (5 часов).**

«Водяной» (Ву мурт), «Серый заяц» (Пурыйс кечпи), «Догонялки» (Тябыкен шудон), «Игра с платочком» (Кышетзн шудон).

### **5. Игры народов Европы (5 часов).**

«Юрта» (Тирмэ), «Медный пень» (Бакыр букэн), «Палка-кидалка» (Сойош таяк), «Липкие пеньки» (Йэбешкэк букэндэр), «Стрелок» (Уксы).

### **6. Итоговые занятия (1 час).**

Игры, в которые мы не играли (презентации учащихся). Праздник – соревнование.

**Литература:**

1. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2013. – 157 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2011.
4. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2013 г.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2014 г.
6. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128279

Владелец Федорова Галина Анатольевна

Действителен с 24.10.2022 по 24.10.2023