

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СШ №16 г. Павлово  
С.В. Стребков  
«1» сентября 2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ИГРУСИЧИ»**

**Возраст учащихся: 7-8 лет**

**Срок реализации – 1 год**

Авторы- составители:  
Карпова А.М.  
Хошева Т.В  
педагоги дополнительного  
образования

г. Павлово, 2017 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игрусичи» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008. Программа составлена на основе программы «ИГРУСИЧИ», автор ст. преподаватель кафедры начального образования ГОУ ДПО НИРО М.К.Приятелева и сертифицирована НМЭС ГОУ ДПО НИРО и областным экспертным советом министерства образования Нижегородской области в 2011 году.

### **Актуальность программы.**

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

**Отличительная особенность** данной образовательной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что программа ориентирована на проведение подвижных игр, разнообразных по своему содержанию, тематике и организации. Игры можно проводить как в теплое, так и в холодное время года. В ней представлены также игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке....

**Адресат программы.** Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка, без учёта степени подготовленности и наличия способности к физической культуре. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 7 до 8 лет.

7-8лет – это возраст, когда в развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. В младшем школьном возрасте продолжается интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост по многим показателям моторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительно-двигательной координации) отмечается именно в возрасте 7-11 лет. В этот период наблюдается ярко выраженный

психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создает необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях. В этот период развития двигательные функции получают весьма значительное развитие, особенно существенно совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта (плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой и др.).

**Цель:** - формирование российской идентичности, национального самосознания средствами народных игр через возрождение традиционной и развитие современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности.

**Задачи:**

- Приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- Гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение его жизненного тонуса.

**Режим организации** занятий кружка осуществляется в соответствии с утвержденным графиком дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игрусичи». Временной бюджет: 1 час в неделю (34 часа в год) для обучающихся 2-х классов.

**Формы работы**

- Русские народные подвижные игры, игры – забавы, аттракционы.
- Физкультурные досуги.
- Спортивные праздники.
- Дни здоровья.

**Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (**познавательные, регулятивные, коммуникативные**), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы внеурочных занятий являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Дети должны **знать**:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.

Должны **уметь**:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Теоретический материал программы лучше делить на темы, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов или снарядов.

Занятия проводятся интегрированно. Индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

### **Формы аттестации, отслеживания результатов.**

В рамках безотметочного обучения особое значение приобретает содержательно-процессуальное обоснование учителем оценки спортивно-оздоровительных знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств учащихся. Смысл оценочных суждений состоит в раскрытии позитивных и негативных сторон усвоения данных компонентов общего игрового образования, указании на недостатки и выяснении путей их устранения. В данном аспекте требуется персональный подход: поддержка посредством оценочных суждений даже малейшего успеха в двигательной деятельности отдельных учащихся.

Педагог может выражать оценочные суждения в различной **форме**:

- словесной («Молодец! Ты все правильно сделал», «Умница! Ты аккуратно выполнил правила игры», «Твоя игра достойна высокой оценки»);
- графической (линеечки самооценки; ступеньки роста; графики и др.);
- знаковой (знаки «+», «-» и другие).

Учителю важно отследить динамику развития двигательных достижений учащихся на протяжении учебного года. Фиксацию учебных достижений

каждого учащегося можно осуществлять в табличной форме. Учащемуся также предоставляется возможность оценить себя самостоятельно.

### Таблицы для учителя для фиксации учебных достижений учащихся (1-4 четверти)

Условные обозначения: «+» - «да»; «?» - «испытывает трудности»; «-» - «нет»

#### Подвижные игры и игровые задания

Список класса	Имеет представление и узнаёт подвижные игры и игровые задания	Выделяет подвижные игры и игровые задания	Владеет техникой физических упражнений, входящих в подвижные игры и игровые задания на уровне двигательного умения	Не владеет техникой физических упражнений, входящих в подвижные игры и игровые задания на уровне двигательного навыка	Самостоятельно использует подвижные игры и игровые задания в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Примечание

#### Тестирование

Список класса	Имеет низкий уровень физической подготовленности	Имеет средний уровень физической подготовленности	Имеет выше среднего уровень физической подготовленности	Имеет высокий уровень физической подготовленности	Самостоятельно может повысить уровень физической подготовленности	Примечание

					физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	

### Таблицы для учащихся для фиксации учебных достижений

#### «Подвижные игры и игровые задания» (1-4 четверти)

№№ занятия	Я имею представление и узнаю подвижные игры и игровые задания среди других физических упражнений	Я могу выделить подвижные игры и игровые задания среди других физических упражнений	Я умею играть в подвижные игры и выполнять игровые задания так, как показал учитель	Я очень хорошо умею играть в подвижные игры и выполнять игровые задания	Я самостоятельно использую подвижные игры и игровые задания в своей физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	При мечание: Обведи кружок, который соответствует твоему настроению
						☺ ☹

						☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹

### Содержание программы

1. Общие подвижные символические игры.

«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без 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», «Лялька», «Удочка».

4. Игры с бегом.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок».

5. Игры с прыжками.

«Кто дальше», «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 с лазанием и перелезанием.

«Распутай веревочку», «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 береза», «Вытолкни за круг», «Казачи и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

10. Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лапта», «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», «Ручеек».

13.Игры в помещении.

«Дедушка — рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козел».

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», «Пчелки и ласточки».

17.Загадки, шарады, каламбуры.

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

18.Праздник «Мы — русичи».

Игры к различным народным праздникам: «Проводы березы», «Бой крашенками», «Коробейники» и др.

### Календарно-тематическое планирование

2 класс (1 час в неделю, 36 часов)

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Учебные занятия начинаются с 01 сентября 2017 г. и заканчиваются 31 мая 2018 г.

Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) – 40 минут

Каникулы: зимние каникулы с 28.12.2017 г. по 10.01.2018 г.; летние каникулы с 01.06.2018 г. по 31.08.2018 г.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии планами педагогов дополнительного образования и планом работы МБОУ СШ №16 г. Павлово.

№	Название темы	Количество часов	Дата провед	Примечание
1.	Вводное занятие «Игры, в которые играли наши предки».	1		
2.	Игры для формирования правильной осанки. Комплексы	1		

	упражнений.			
3.	Игры для формирования правильной осанки. Разучивание игры «Лошадки».	1		
4.	Игры со скакалками. Комплексы упражнений.	1 час		
5.	Разучивание игры «Скакалочка».	1 час		
6.	Игры с бегом.	1 час.		
7.	Разучивание игры « Караси и щука».	1 час		
8.	Игры с прыжками. Правила безопасности	1 час		
9.	Игра «Попрыгунчики».	1 час		
10.	Игры с метанием мяча. «Охотники и утки».	1 час		
11.	Игры с передачей и ловлей мяча. «Зевака».	1 час		
12.	Игры с лазанием и перелезанием. «Распутай верёвочку»	1 час		
13.	Упражнения для развития внимания.	1 час.		
14.	Игра для развития внимания. « Волк и овцы».	1 час.		
15.	Общеразвивающие игры. Комплекс упражнений.	1 час		
16.	Общеразвивающие игры. Игра «Встречный бой».	1 час		
17.	Игры с разными предметами. Комплекс упражнений.	1 час.		
18.	Игра « Бирюльки».	1 час.		
19.	Игры с камешками. Разучивание игры «Коршун».	1 час.		
20.	Игры с шариками и палками. Комплекс упражнений.	1 час.		
21.	Игра «Кольцо ».	1 час.		
22.	Хороводные игры. Правила игры.	1 час.		
23.	Разучивание игры. « Луг - лужочек».	1 час.		
24.	Игры в помещении. Правила игры.	1 час.		
25.	Игра «Колечко».	1 час.		
26.	Игры в фанты. Правила игры.	1 час.		
27.	Разучивание игры «Птичник».	1 час.		

28.	Игры – шутки. Комплекс упражнений.	1 час.		
29.	Разучивание игры «Чур».	1 час.		
30.	Сюжетные игры. Игра «Гуси - лебеди».	1 час.		
31.	Загадки, шарады, каламбуры. Правила игр.	1 час		
32.	Загадки, шарады, каламбуры. Игра «Отвечай, не говоря».	1 час		
33.	Загадки, шарады, каламбуры. Игра «Отвечай, не говоря».	1 час		
34.	Загадки, шарады, каламбуры. Игра «Отвечай, не говоря».	1 час.		
35	Игры народов России. «Каравай».	1 час		
36	Праздник «Мы – русичи».	1 час		

### **Условия реализации программы.**

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная работа проводится в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

### **6. Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Апробация ФГОС второго поколения/ под ред. Н.Б. Погребовой  
Ставрополь: СПКиПКРО, 2009. – 154 с.

2. Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: учебно-методическое пособие/С.В. Баркановой. – М.: ВЛАДОС, 2001
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие/ М.Ф. Литвинова. – М.: Айрис-пресс, 2003

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью 1к  
( *двенадцать* )  
листов  
Директор МБОУ/СШ № 16 г. Павлово  
С.В.Стребков  
«1» сентября 2017 г.

