

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»  
Ребрихинского района Алтайского края

Принята на заседании  
методического  
объединения  
№ 1 от «24» августа 2020г

Утверждаю  
Директор школы:  
Н.Н.Шрейдер  
Приказ № 169 «25» августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Игры для здоровья»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Автор-составитель:  
Носырева В.В.,  
педагог дополнительного образования

с.Ребриха,  
2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2011г.,допущенной

Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена на учащихся 7 классов (12-14 лет).

Актуальность программы состоит в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа. Целесообразность программы «Игры для здоровья» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения.

В результате реализации данной программы преследуются следующие цели и задачи:

**Цель программы:** сохранение здоровья школьников через освоение культурного наследия русского народа в части развития ловкости, быстроты, силы.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- Обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формировать интерес к народному творчеству.

#### Развивающие:

- Развивать интерес к русским народным играм,
- Развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- Развивать статистическое и динамическое равновесие, развивать глазомер и чувство расстояния;
- Развивать внимательность

### Воспитательные:

- Воспитывать чувства коллективизма;
- Формировать установки на здоровый образ жизни;
- Воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

**Формы и режим** занятий. Ведущей формой организации обучения является *групповая*. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде. Программа реализуется в рамках летних каникул.

Участие в программе добровольное.

На реализацию программы запланировано – 17 часов. Программа является краткосрочной.

Методы и формы работы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

### **Ожидаемые результаты обучения**

#### *Личностные результаты:*

- ✓ оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- ✓ оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- ✓ умение выражать свои эмоции;
- ✓ понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

*Метапредметными результатами* является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### *Регулятивные УУД:*

- ✓ определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- ✓ проговаривать последовательность действий во время занятия;
- ✓ учиться работать по определенному алгоритму, соблюдать правила игры.

#### *Познавательные УУД:*

- ✓ умение делать выводы в результате совместной работы в команде

#### *Коммуникативные УУД:*

- ✓ умение оформлять свои мысли в устной форме;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ договариваться с участниками игры о правилах поведения и общения и следовать им;
- ✓ учиться работать в паре, группе;
- ✓ выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

#### **Контроль уровня обучения:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы.

**Результативность обучения** определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

## Содержание программы

### **Общая характеристика курса**

Игры для здоровья являются лучшим средством активного отдыха. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

### **Содержательные линии курса:**

№	Тема изучаемого раздела	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы)	1 ч.	2ч.
2	Игры с мячом	1 ч.	2 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки)	1 ч.	2 ч.

4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; с лазанием; для правильной осанки)	1 ч.	2 ч.
5	Народные игры	1 ч.	2 ч.
7	Эстафеты.	-	2 ч.
	Итого:	5 ч.	12 ч.

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Названия тем	Количество во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и на игровой площадке. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Фигуры».	1 ч.	
2.	Игры: «Волки, зайцы, лисы», «Медведи и пчелы», «Второй лишний».	1 ч.	
3.	Игра «Фигуры», «Краски».	1 ч.	
4.	История возникновения игр с мячом.	1 ч.	
5.	Игры: «Мяч по полу», «Из круга вышибалы».	1 ч.	
6.	Развитие глазомера и чувство расстояния. Игра «Метко в цель». Передача мяча. Игра «Бегуны и метатели». Метание мяча. Игра «Кто меткий».	1 ч.	
7.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Игра «Прыгающие воробышки».	1 ч.	
8.	Игра «Солнышко» со скакалкой.	1 ч.	
9.	Игра со скакалкой «Выше ножки от земли».	1 ч.	
10.	Правильная осанка и ее значение для здоровья.	1 ч.	
11.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зеленый».	1 ч.	
12.	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Альпинисты».	1 ч.	
13.	Знакомство с народными играми.	1 ч.	
14.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1 ч.	
15.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые	1 ч.	

	ворота».		
16.	Беговая эстафета.	1 ч.	
17.	Беговая эстафета.	1 ч.	

*Описание материально- технического обеспечения образовательного  
процесса*

Мячи, скакалки, обручи, маты.