

Программа факультативного курса «Подвижные игры» для учащихся 2-4 классов

Выполнили учителя
Физической культуры
МБОУ Лицея 32 города Костромы
Журавлёв С.Е.
МБОУ СОШ 3 с УИОП
Журавлева О.А.

Кострома 2022

**Программа факультативного курса
«Подвижные игры» для учащихся 2-4 классов**

Введение

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Пояснительная записка

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - факультативный курс для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи курса:

1. повысить уровень двигательной активности;
2. способствовать физическому, психическому развитию детей;
3. развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
4. вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40') в системе полного учебного дня один раз в неделю. Проводит занятия по программе учитель.

Программа

(34 ч., 1 ч. в неделю)

Бессюжетные игры (9 ч.)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прыжках, бросках. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы (7 ч.)

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных площадках, во время досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Подвижные игры с предметами (8 ч.)

Подвижные игры с предметами развивают у детей такие качества, как ловкость, внимательность, ориентацию в пространстве, выносливость, меткость. Развивают умение взаимодействовать в команде.

Любимые игры детей (предложенные детьми) (10 ч.)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Знания и умения учащихся

К концу учебного года учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
 - выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать:
- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Примерное тематическое планирование

I Бессюжетные игры (9ч.)		
№	Название игр	Часы
1	«Вороны и воробьи»	1
2	«Ловишки-перебежки»	1
3	«Паровозик»	1
4	«Паровозик»	1
5	«Белые медведи»	1
6	«Белые медведи»	1
7	«На одной ноге»	1
8	«Веселый бег»	1
9	«Попади в след»	1
10	«Землемеры»	1
II Игры-забавы (7ч.)		
1	«Охота на тигра»	1
2	«Донести рыбку»	1
3	«Дом моды»	1
4	«Собери орехи»	1
5	«Повяжу я шелковый платочек»	1
6	«Дриблинг»	1
7	«Пролезь сквозь мешок»	1
III Подвижные игры с предметами (8 ч.).		
1	Игра с гимнастической палкой «Самый ловкий»	2
2	«Самый меткий»	2
3	«Вышибалы»	2
4	«Снайпер»	2
IV Любимые игры детей (10 ч.)		
1	«Увернись от мяча»	1

2	«Сильный бросок»	1
3	«Космонавты»	1
4	«Третий лишний на прогулке»	1
5	«Два мороза»	1
6	«Большой мяч»	1
7	«Рыбак и рыбки»	1
8	«Прятки»	1
9	«Перехватчики»	1
10	«Мельница»	1

Литература

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.

Приложение 1. Бессюжетные игры

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушинный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Дом моды»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится книга. Направляющему игроку на голову кладется книга. Игрок с книгой на голове, должен пройти до фишки и вернуться обратно к команде. Положить книгу на голову следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь. Запрещается держать книгу руками.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка

закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли и возвращаются обратно с правой стороны.

Приложение 3 Подвижные игры с предметами.

1. Игра с гимнастической палкой «Самый ловкий»

Команда встает в ровный круг, гимнастическая палка стоит вертикально на полу, ученик придерживает палку раскрытой ладонью. Водящий (учитель) задает направление движения и подает сигнал. Задача участников игры отпустить свою палку и быстро переместиться в заданную сторону и успеть схватить палку соседа не дав ей упасть на пол. Если у игрока палка падает на пол, то он делает шаг вперед и выполняет какое-нибудь задание, затем встает на свое место и игра продолжается.

2. Игра «Самый меткий»

Класс делится на 2 команды. Команда встает в колонну с 2-х сторон от фишки на расстоянии 3 метров. По сигналу учителя игроки команды по очереди начинают катать мяч по полу. Задача игрока попасть по фишке. Выполнивший попытку встает в конец колонны.

Игра заканчивается по сигналу учителя. Побеждает команда, у которой больше всех попаданий по фишке.

3. Игра «Вышибалы»

Назначаются 2 водящих, которые осаливают волейбольным мячом других участников игры. Игрок, в которого попал мяч, становится вышибалой и помогает осаливать игроков. Водящий может давать задания игрокам.

Свечка-игрок встает на одну ногу и не двигается, мяч прокатывается по полу.

Бомба- игроки принимают положение приседа и закрывают голову руками. Мяч подбрасывается вверх.

Ворота- Водящий прокатывает мяч по полу, игроки должны успеть встать перед мячом так, чтобы мяч прокатился у них между ногами, как в ворота. Кто не успевает, тот игрок выбывает.

Солдаты-игроки встают неподвижно, ноги вместе, руки по швам. Мяч катится по полу. Во время статических заданий игрокам не разрешается двигаться, отпрыгивать от мяча.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 игрока, которые потом становятся водящими.

4. Игра «Снайпер»

Игра проводится на волейбольной площадке. Играют 2 команды, каждая из которой занимает одну из половин в произвольном порядке.

От лицевой линии каждой зоны и до стены-коридор плена (50 см) для «выбитых» (осаленных) игроков противоположной команды и капитана, который в начале встречи располагается в коридоре плена.

Выиграв спорный мяч, игроки со своими капитанами стараются попасть им в игроков – соперников, не заходя за среднюю линию, те в свою очередь, уворачиваются от мяча и перехватив его, пытаются осалить (выбить) игроков противоположной команды.

Осаленные игроки идут за линию плена (до конца партии) на противоположную сторону к своему капитану и здесь снова включаются в игру.

Последнего выбитого игрока заменяет капитан, который выходит из плена (мяч передаётся капитану). Если и он не сможет избежать попадания в него мячом, то команда считается потерпевшей поражение (проигрывает). Происходит смена сторон и игра возобновляется вновь с розыгрыша спорного мяча.

Правила игры:

1. В начале игры происходит розыгрыш спорного мяча в центральном круге площадки (по правилам баскетбола) между двумя игроками-соперниками.
2. Играют облегчённым волейбольным мячом.
3. Замены игроков не допускаются.
4. Броски мяча можно выполнять как одной, так и обеими руками.
5. «Салить» мячом можно в любую часть тела игрока, включая и голову.
6. Игрок, в которого мяч попал после отскока от любой поверхности не считается выбитым. Не относится к выбитым также игрок, если отскочивший от него мяч (не коснувшийся пола, стены, потолка) поймает кто-то из товарищей. Однако, если в этой ситуации поймать мяч не удастся, выбитыми считаются оба игрока (или больше), которых коснулся мяч.
7. Игрок может ловить мяч слёта, но в случае потери мяча (выронил) считается выбитым.
8. Выбитые игроки уходят в плен по лицевой линии баскетбольной площадки.
9. Мяч лежащий на средней и лицевой линии считается ничейным.
10. Запрещается играть детям в очках.
11. Капитан команды не имеет право выходить на площадку за исключением случая, когда все игроки команды оказались выбитыми (в плену), а время игры не закончилось.
12. Мяч передаётся противоположной команде в случаях:
 - при подборе мяча на чужой территории;
 - при задержке мяча более 5 секунд;
 - при умышленной игре ногой (удар);
 - при передачах через зону соперников более 2-х раз (по воздуху);
 - при ловле или броске мяча игрок наступил на среднюю или лицевую линию, приземлился с мячом за пределами своей площадки;

- за неспортивное поведение;

13. Игра считается законченной:

- по истечении игрового времени (20 минут). В этом случае, для определения победителя подсчитывается количество оставшихся игроков в поле (не осаленных);

- досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену (все выбиты), включая и капитана команды.

14. Если в течение игрового времени партии в командах осталось равное количество не выбитых игроков, игра возобновляется розыгрышем спорного мяча в центре площадки и продолжается до первого выбитого игрока.

Приложение 4. Любимые игры детей

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбыли, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее «выбьет» соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Третий лишний на прогулке»

Все желающие играть образуют пары, взявшись под руку, свободная находится рука на поясе. Пары спокойно прогуливаются по площадке. Назначается один игрок - догоняющий, второй - убегающий. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями. Убегающий игрок может встать к любой паре, взяв игрока под руку, тогда убегающим становится крайний игрок в паре.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Рыбак и рыбки»

Игроки образуют круг, в середине круга встает водящий со скакалкой. Водящий игрок раскручивает скакалку не выше 15-20 см. от пола. Игроки должны перепрыгивать через скакалку стоя на своем месте. Участник игры допустивший ошибку, становится водящим.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуют две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Приложение 5. Советы к проведению подвижных игр.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в ...» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

Считалки:

1. Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

2. Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить!

3. Колокольчик всех зовет,

Колокольчик нам поет
Звонким, тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходи из круга вон!

4.Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!

5.Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!

6.Раз, два, три, четыре, пять, -
Мы сейчас хотим играть.
«Да» и «нет» не говорить –
Все равно тебе водить!

7.Тара-Мара
В лес ходила,
Шишки ела,
Нам велела.
А мы шишки
Не едим,
Таре-Маре отдадим!

8.Солнце спряталось за гору
Зайка в лес,
А мишка в нору.
Кто остался на виду –
Убегай, Водить иду!

9.Эй, Иван,
Полезай в стакан,

Отрежь лимон

И выйди вон!

10.(На кулаках)

Шла кукушка

Мимо сети,

А за нею малы дети.

Кук-мак,

Кук-мак,

Убирай один кулак!