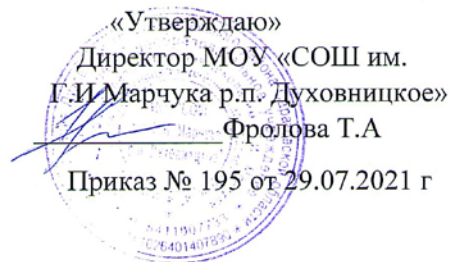


Муниципальное бюджетная общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа р.п. Духовницкое

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 15  
от 02.07.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»

Возраст 7- 10 лет  
Нормативный срок освоения программы – 1 год

Автор – составитель :

Немцева Г.А,  
педагог дополнительного образования

2021 год  
р.п. Духовницкое

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года)
3. «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая *разноуровневые* программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)
4. "Санитарными правилами 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
5. Уставом МОУ «СОШ им. Г.И.Марчука р.п.Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах.

Подвижные игры командного характера с правилами, являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями

своих товарищей, способствуют укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков, помогают вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

**Направленность программы** - физкультурно- спортивная.

**Уровень усвоения программы** – стартовый.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Педагогическая целесообразность** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Адресат программы:** учащиеся 1-4 классов (7 – 10 лет).

**Условия набора:**

Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Количество учащихся:**

Наполняемость групп: 15-20 человек

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов -72.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, на стадионе школы. В зависимости от погодных условий.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности:** игровая, соревновательная.

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни, инициирование соревновательной активности у младших школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- формировать представления о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
  - обучить правилам поведения в

процессе коллективных действий.

**Развивающие:**

- развить активность, самостоятельность, ответственность;
- развить статистическое и динамическое равновесие, развить глазомер и чувство расстояния;
- развить внимательность, свойства личности.

**Воспитательные:**

- Воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

**Учебный план**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Общее кол - во часов	Теория	Практика	
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	1		Беседа, ответы на вопросы
2	<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры).</b>	<b>15 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
2.1	История возникновения общеразвивающих игр		1		
2.2	Комплекс ОРУ на месте.			2	
2.3	Комплекс ОРУ в движении			4	
2.4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении			4	
2.5	Комплекс ОРУ с предметами			4	
3	<b>Игры с мячом.</b>	<b>15ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>14ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
3.1	История возникновения игр с мячом.		1		
3.2	Совершенствование координации движений.			2	

3.3	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом			3	
3.4	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча			3	
3.5	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.			3	спортивные эстафеты;
3.6	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.			3	спортивные эстафеты;
<b>4</b>	<b>Игра с прыжками (скакалки).</b>	<b>15ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>14ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
4.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		1	4	
4.2	Комплекс ОРУ «Скакалочка».			4	
4.3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой			3	
4.4	Комплекс ОРУ с короткими скакалками			3	
<b>5</b>	<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).</b>	<b>15ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>14ч.</b>	
5.1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.		1		Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
5.2	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.			4	
5.3	Комплекс специальных упражнений			4	

5.4	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.			3	
5.5	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.			3	
6	<b>Зимние забавы.</b>	<b>12ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>12ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; спортивные эстафеты.
6.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.		1		
6.2	Игры на свежем воздухе.			12	
	<b>Итого</b>	<b>72ч.</b>	<b>6 ч.</b>	<b>66 ч.</b>	

### Содержание программы.

#### Игры с бегом (15 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### Игры с мячом (15 часов).

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (15 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности (15 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (12 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

## **Планируемые результаты.**

### ***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;

***Метапредметные:***

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

***Предметные:***

- будут демонстрировать активность, самостоятельность, ответственность;
- разовьют статистическое и динамическое равновесие,

глазомер и чувство расстояния.



## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Материально-технические условия реализации программы**

Для проведения занятий используется:

- учебный кабинет (спортивный зал, спорт площадка), соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям:

- помещения для переодевания (раздельно для мальчиков и девочек), оборудованные вешалками для одежды;

- видео и аудио аппаратура с USB-входом;

- флэш-накопители;

- резиновые коврики для партерной гимнастики;

Форма для занятий:

- Кроссовки

- Спортивная форма

### **Информационное обеспечение:**

- Методические материалы: видео-уроки, учебники, наглядные материалы (рисунки, схемы, таблицы с основными позициями рук и ног, фотографии);

- Аудиозаписи музыкального сопровождения;

- Доступ преподавателя к интернет- ресурсам, образовательным сервисам и порталам.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Материально – техническое обеспечение программы.

### **Форма контроля:**

Наблюдение в процессе проведения занятия

Беседа в конце занятия.

### **Формы подведения результатов.**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

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

- весёлые старты;

- спортивные эстафеты;

- фестиваль игр;

- праздник «Игромания»;

- спортивный праздник «Богатырские потешки»;

- «День здоровья».

### **Методическое обеспечение**

Занятия организуются в разновозрастных группах.

Методы обучения:

- Наглядный - показ методики исполнения педагогом

- Словесный метод обучения – рассказ, объяснение, беседа

- Использование видеоматериала (по возможности) -

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, изучение упражнения (игры), рефлексия деятельности, взаимо- и самооценка образовательных достижений, анализ занятия.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая (занятия в небольших проектных подгруппах);

- индивидуально-групповая (свободная импровизация);

Формы организации занятий:

- учебный диалог
- практическая работа (тренировка, репетиция, проект)

Способы контроля результатов: итоговый конкурс по играм

### Календарный учебный график

№	Дата	Форма контроля	форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Опрос	Беседа.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
2.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2
3.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлки». Игра «У медведя во бору».	2
4.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2
5.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	3
6.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	3
7.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	История возникновения игр с мячом.	1
8.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	3
9.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	3
10.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	4
11.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	3
12.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	4

13.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	3
14.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	4
15.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	3
16.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	3
17.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	4
18.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	3
19.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	3
20.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	3
21.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	3
22.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	3
23.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	3
24.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	3
25.		Опрос, наблюдение	Практическая работа	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	3
Итого					72 часа

#### **Список источников для воспитанников:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2015 г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 2010г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2010 г.

#### **Список источников для педагога**

1. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2012 г
2. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2013 г
3. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2011 г
4. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2012 г
5. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого объединения.