

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом школы

Протокол № 7

« 15 » май 20 23

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.Н. Крахмалёва

20 23



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные игры»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
старший педагог
дополнительного образования
Ивлева Светлана Владимировна

Тины
2023

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр на занятиях.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

Актуальность программы состоит в том, что изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое

развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Недостаточная физическая активность, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является её оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Адресат программы.

На обучение по данной программе принимаются дети от 7 до 11 лет без медицинских противопоказаний, при зачислении на обучение необходимо предоставить справку от врача с допуском к занятиям данного вида деятельности.

Группы формируются по возрастным психологическим особенностям детей:

1 группа 7-9 лет.

2 группа 10-11 лет.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся:

1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

Задачи:

Обучающие

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- способствовать обогащению двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- развивать способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формировать привычки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| №П/П | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|------|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | теория | практика | Всего | |
| 1 | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической | 1 | | 1 | Опрос |

| | | | | | |
|-------|--|---|----|----|---|
| | культуре | | | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | | 10 | 10 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 3 | Ходьба, бег, прыжки. | | 5 | 5 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 4. | Игры подвижные. | | 4 | 4 | Показ, имитация, рассказ |
| 5. | Совершенствование развивающих подвижных игр. | | 8 | 8 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 6. | Игры, эстафеты. | | 8 | 8 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| Итого | | 1 | 35 | 36 | |

Содержание учебного плана программы.

1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре (1 час)

Теория : знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

2. Общеразвивающие упражнения. (10 часов)

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

3.Ходьба, бег, прыжки. (5 часов)

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

4. Игры подвижные. (4 часа)

Практика: групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр. (8 часов)

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

6. Игры, эстафеты. (8 часов)

Практика: Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- знать правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 36

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|--|
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 1 | 06.09.2023 | 22.05.2024 | 36 | 36 | 36 | Среда | май |

| № п/п | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия |
|-------|-----------------|--------------|--|
| 1. | 06.09 | 1 | Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. Стартовое тестирование. |
| 2. | 13.09 | 1 | Упражнения для развития ловкости |
| 3. | 20.09 | 1 | Упражнения для развития гибкости |
| 4. | 27.09 | 1 | Упражнения для развития быстроты |
| 5. | 04.10 | 1 | Упражнения для развития внимания. |
| 6. | 11.10 | 1 | Игры на внимание – «Выбери друга» |
| 7. | 18.10 | 1 | Подвижные игры с шарами Изучение правил игры |
| 8. | 25.10 | 1 | Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек |
| 9. | 01.11 | 1 | Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры |
| 10. | 08.11 | 1 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений |
| 11. | 15.11 | 1 | Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская.. |
| 12. | 22.11 | 1 | Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. |
| 13. | 29.11 | 1 | Бег прямолинейный, Подвижные игры |
| 14. | 06.12 | 1 | Прыжки в длину. Подвижные игры |

| | | | |
|-----|-------|---|--|
| 15. | 13.12 | 1 | Прыжки в высоту. Подвижные игры |
| 16. | 20.12 | 1 | Прыжки с высоты. Подвижные игры |
| 17. | 27.12 | 1 | Игры подвижные. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги |
| 18. | 10.01 | 1 | Прыгалки – скакалки |
| 19. | 17.01 | 1 | Большая игра с малым мячом. |
| 20. | 24.01 | 1 | Спортивные развлечения и забавы на площадке |
| 21. | 31.01 | 1 | Игры на развитие координации движения |
| 22. | 07.02 | 1 | Игры на развитие скорости |
| 23. | 14.02 | 1 | Игры на развитие ловкости |
| 24. | 21.02 | 1 | Игры на развитие гибкости |
| 25. | 28.02 | 1 | Игры на развитие быстроты |
| 26. | 06.03 | 1 | Игры на развитие на формирование правильной осанки |
| 27. | 13.03 | 1 | Игры на развитие быстроты внимания |
| 28. | 20.03 | 1 | Игры на расслабление мышц |
| 29. | 27.03 | 1 | Игры эстафеты |
| 30. | 03.04 | 1 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола |
| 31. | 10.04 | 1 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола |
| 32. | 17.04 | 1 | Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» |
| 33. | 24.04 | 1 | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник |
| 34. | 08.05 | 1 | Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д. |
| 35. | 15.05 | 1 | Игры на меткость. Стрельба по мишеням |
| 36. | 22.05 | 1 | Русские народные игры. Итоговая аттестация |

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

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

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 7 | 7,5 | 7,3 | 5,6 | 7,6 | 7,5 | 5,8 |
| | 8 | 7,1 | 7,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 | 5,6 |
| | 9 | 6,8 | 6,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 | 5,3 |
| | 10 | 6,6 | 6,5 | 5,0 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |
| Челночный бег 3*10м | 7 | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,2 |
| | 8 | 10,4 | 10,0 | 9,1 | 11,2 | 10,8 | 9,7 |
| | 9 | 10,2 | 9,9 | 8,8 | 10,8 | 10,3 | 9,3 |
| | 10 | 9,9 | 9,5 | 8,6 | 10,4 | 10,0 | 9,1 |
| Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 | 115 | 155 | 90 | 110 | 150 |
| | 8 | 110 | 125 | 165 | 100 | 125 | 155 |
| | 9 | 120 | 130 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| | 10 | 130 | 140 | 185 | 120 | 140 | 170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 7 | 1 | 4 | 9 | 2 | 7 | 11 |
| | 8 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 12 |
| | 9 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 13 |
| | 10 | 2 | 5 | 8 | 3 | 9 | 14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 7 | 1 | 2 | 4 | 2 | 5 | 12 |
| | 8 | 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 14 |
| | 9 | 1 | 3 | 5 | 3 | 7 | 16 |
| | 10 | 1 | 3 | 5 | 4 | 8 | 18 |
| Бег 1000м/с | 7 | - | - | - | - | - | - |
| | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 7,00 | 6,30 | 6,00 |
| | 10 | 5,30 | 5,00 | 4,30 | 6,30 | 5,40 | |

2.4 Методические материалы

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

2.6. Список литературы

Список литературы, рекомендованный для педагогов:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
- 3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

Список литературы, рекомендованный для обучающихся и родителей:

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос -Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.