

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от « 28 » августа 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(базовый уровень сложности)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Цвях Елена Васильевна

учитель физической культуры

г. Дальнереченск

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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.

Актуальность данной программы заключается 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.

Направленность программы

Заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка.

Практическая значимость 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.

Уровень освоения базовый

Отличительные особенности

Отличие данной программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям физической культурой, как новым и динамично развивающимся видом спорта

- два уровня сложности учебного материала: обычный и повышенный;
- разноуровневые и разновозрастной учебной группы;
- оптимизация учебного процесса примирительного к одаренным учащимся; представление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;
- применения принципа вариативности
- содержания учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личностных желаний;
- создание благоприятных условий для всестороннего и гармоничного физического развития учащихся.

Адресат Программы

Для обучения по Программе принимаются учащиеся в возрасте с 7 до 12 лет. Следует отметить, что именно в этот возраст диапазоне происходит формирование активного интереса к занятиям. Программа ориентирована на учащихся, заинтересованных на изучение данной предметной области.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов.

Принимаются учащиеся в возрасте 7-12 лет без специальных знаний, стремящихся к укреплению здоровья и закаливанию организма, развитию двигательных качеств.

Норма наполняемости групп не менее 15 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма;
2. Формирование установки на здоровый образ жизни;
3. Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Развивающие:

1. Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;

2. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
3. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
4. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
4. Расширение кругозора младших школьников.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол - во часы	Теория	Практика	
	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	ч.	1 ч.	ч.	
	Игры с мячом.	ч.	1 ч.	ч.	
	Игра с прыжками (скакалки).	ч.	1 ч.	ч.	
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	
	Зимние забавы.	ч.	1 ч.	ч.	
	Эстафеты.	ч.	1 ч.	ч.	
	Народные игры	ч.	1 ч.	ч.	

	<i>Салки</i>	2 ч		ч	
Итого:		ч.	ч	ч	

№ П/ П	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.				опрос
	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 движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».				
	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».				

	История возникновения игр с мячом.				
	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».				
	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».				
	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.				
	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».				
	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.				
	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».				
	Гимнастически е построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».				
	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.				
	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».				
	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».				
	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».				
	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.				
	Беговая эстафеты.				
	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)				

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия				
Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.				
Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»				
Разучивание народных игр. Игра «Чижик»				
Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»				
Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".				
салки				

Содержание программы.

Игры с бегом

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

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

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

Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

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

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

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».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда"

Игра “Салки”

Практические занятия:

Разучивание игры “Салки”.

Планируемые результаты

По итогам освоения образовательной Программы, учащиеся приобретут следующие результаты:

Личностные результаты

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

Метапредметными результатами

1. Обучающийся будет знать, высокий уровень развития физических способностей,
2. Обучающийся будет знать, высокий уровень развития физических способностей,
3. Обучающийся приобретёт самостоятельность и инициативность, способность слаженно работать в коллективе

Предметные:

1. Обучающийся будет знать основную терминологию в данном виде спорта;
2. Обучающийся будет знать базовые принципы современных технологий в процессе тренировок
3. Обучающийся будет уметь применять основные технологии;
Обучающийся будет уметь работать в коллективе
Обучающийся будет уметь применение полученных навыков в жизни.

В результате изучения программы, учащиеся должны

Знать:

1. основные понятия, термины игр;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. правила соревнования в избранном виде спорта.

Уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены, соблюдать режим дня,
3. владеть техникой игр, предусмотренной программой,

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Уровень технической подготовленности учащихся определяется на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП И СФП, проводимых в конце каждого учебного года.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Спортивный зал
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Канат для лазания
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Мяч теннисный
- Мяч гимнастический
- Мяч баскетбольный
- Мяч мини - футбольный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Сетка для игры в бадминтон
- Устройство для установки сетки
- Ракетки бадминтонные
- Воланы
- Кегли
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Ворота футбольные
- Сетка для переноса мячей
- Аптечка медицинская
- Секундомер .

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов-упражнений.

- *аудио*, видео, фото, интернет источники список литературы: учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, справочные пособия (словари, справочники); наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы).

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

Входная диагностика – оценка уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, проводится в начале первого года обучения или при зачислении учащегося на второй год обучения. Форма контроля: опрос.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств учащихся; проводится после изучения каждой темы. Метод проведения – опрос.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия каждого года обучения и в конце первого года обучения с целью выявления уровня

усвоения Программы. Форма контроля: опрос, тест, контрольное задание.

Контроль результатов обучения

Контроль результатов учащихся проводится в течение всего учебного года в виде опросов, контрольных заданий. После проведения Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	
Выносливость	
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м не более 6 с	Бег на 30 м не более 6 5 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спш-те (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 аз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 аз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спштне за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя		
Количество учебных дней		
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	
	2 полугодие	
Возраст детей, лет		
Продолжительность занятия, час		

Режим занятия	раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Вид спортивного состязания	Возрастная категория	Сроки проведения								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Мини-футбол										
пионербол										
Легкая атлетика										
Легкоатлетическое многоборье										
Веселые старты										

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 12 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1год. Курс включает 68 занятий: два занятия в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

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».

Список литературы:

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры»
Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Визит», 1999 г