

Кемеровская область-Кузбасс
Управление образования администрации
Беловского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Инюшинская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ « Инюшинская СОШ»)

Принята на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Инюшинская СОШ»
Плотникова В.В.
Приказ № 18 от 01 сентября 2023г.

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

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Смирнова Надежда Осиповна,
учитель физической культуры

Беловский муниципальный округ, 2023

Содержание

1. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Учебно- тематический план	5
1.4 Содержание программы	6
1.5 Планируемые результаты	6
2. Раздел «Комплекс организационно- педагогических условий»	
2.1 Календарный учебный график	6
2.2 Условия реализации программы	9
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы	10
2.4. Методическое обеспечение	10
2.5 Список литературы	11

1. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

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

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный закон "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ (далее – ФЗ № 189);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Инюшинская средняя общеобразовательная школа» Беловского муниципального округа.

Направленность программы

Осуществление данной программы направлено на формирование стремления к здоровому и активному образу жизни, сохранение физического здоровья, воли, характера, трудолюбия, самостоятельности,

создание условий для развития личности обучающегося, социальной адаптации и навыков коммуникабельности, как профилактики асоциального поведения,

развитие мотивации к познанию спортивных дисциплин, создание условий для изучения подвижных русских народных игр на практике,

развитие навыков работы в команде.

Программа охватывает разные виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол), где каждый обучающийся может попробовать свои силы и определить для себя наиболее приемлемый вид спорта для дальнейших занятий в более старшем возрасте.

Занятия по данной программе построены с учетом интересов и потребностей обучающихся. Периодически обучающиеся повторяют, изучают, совершенствуют материал, изученный в основных разделах программы:

Физическая культура и различные виды спорта в России (беседы о массовом народном характере спорта в стране).

Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни (Общие санитарно-гигиенические требования на занятиях).

Общезначительная подготовка (выполнение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц, на развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки).

Подвижные игры (русские народные игры, игры на материале гимнастики, на материале спортивных игр)

Контрольные игры и соревнования (Проверка знаний, умений и навыков детей в игровой и соревновательной форме)

Программа составлена с учетом потребностей обучающихся, предусматривающих активную, подвижную деятельность, социального запроса общества в воспитании гармонично развитого поколения и требований к оформлению программ.

Актуальность программы в том, что она охватывает разные виды игровой деятельности, позволяет обучающимся за короткий промежуток времени попробовать свои силы как в народных подвижных играх, так в игровых видах спорта, а также в отсутствии материальных затрат родителей. Воспитание основ физической культуры - важнейший фактор физического и нравственно-духовного становления человека. Проблемой развития двигательной активности заинтересованы сегодня многие дисциплины, и конечно, в первую очередь специалисты по физическому воспитанию.

Одной из таких является программа «Подвижные игры». Игра вводит обучающегося в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков. Она как трудовая деятельность, всегда имеет цель. В подвижных играх это, стремление к достижению поставленной цели, обучающиеся стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу, волю. Так как в каждой игре имеются правила, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку. Следует иметь в виду и то, что изменчивость игровой обстановки и внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу от участников требует верных решений и действий.

В подвижной игровой деятельности обучающихся активно сочетаются два фактора - с одной стороны, включаются в практическую деятельность, развиваются физически, с другой - получают морально-эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Таким образом, физическое и нравственное значение данной программы - организация физкультурно-оздоровительной работы.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» в своей основе использует и учитывает влияние физических нагрузок на организм, предназначена для приобщения к здоровому образу жизни, развитию физических возможностей обучающихся, формированию полноценной гармонично развитой личности ребенка.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании физически и психологически здоровой, развитой, социально-адаптированной личности обучающегося, увлеченной и владеющей навыками игры в подвижные игры и игровыми видами спорта, для его дальнейшего полноценного развития в современном обществе.

Возраст обучающихся:

Программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет.

Срок реализации программы:

Срок реализации программы – 1 год. Всего 72 часа, 2 занятия в неделю.

1.2 Цель и задачи программы

цель данной программы - создание условий для формирования здорового образа жизни обучающихся через изучение народных подвижных игр, а также техники и тактики игровых видов спорта.

Для достижения поставленной цели решаются **задачи**:

Обучающие:

Создавать условия для выявления задатков, способностей, спортивной одаренности, физических возможностей обучающихся для укрепления и сохранения здоровья средствами занятий подвижными играми и игровыми видами спорта.

Развивающие:

Развивать навыки самореализации, чувства успешности и формирования активной жизненной позиции обучающихся, через участие в соревнованиях различных уровней.

Воспитательные:

Способствовать развитию интереса к спортивным дисциплинам и результативности в игровых видах спорта через обучение основам техники и тактики подвижных игр, игр в волейбол, баскетбол.

В программе учитываются принципы: добровольности, доступности, гуманности и требовательности, наглядности, создания ситуации успеха обучающихся, активности, образования и воспитания в коллективе и через коллектив.

1.3 Учебно- тематический план

Раздел \Тема	Количество часов (Теория практика)		
	теория	практика	всего
Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2
Тема 2. Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни	4	0	4
Тема 3. Подвижные игры	0	62	62
Тема 4. Контрольные игры и соревнования	0	4	4
Итого	6	66	72

1.4 Содержание программы

Тема 1. Введение. Занятие по ТБ. Физическая культура и различные виды спорта в России. Рассказ об игровых видах спорта, беседы о массовом народном характере спорта в стране, правила поведения детей в спортивном зале.

Тема 2. Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни Беседы о здоровье человека, способах укрепления и поддержания хорошей физической формы организма. Общие санитарно-гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Тема 3. Подвижные игры.

Объяснение правил игр.

Практическая часть. Изучение русских народных игр, игр на материале гимнастики, на материале спортивных игр.

Тема 4. Контрольные игры и соревнования.

Практическая часть. Применение усвоенных знаний и умений на практике, во время участия в соревнованиях. Проверка знаний, умений и навыков детей в игровой и соревновательной форме при участии в контрольных играх, уроках-соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

2. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	Тема	Содержание	Дата
1	Инструкция по ТБ. Введение (2 часа)	Цели и задачи курса. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	сентябрь
2	«Салки» Эстафеты. (2 часа)	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	сентябрь
3	«Догони меня» Подвижные игры. Эстафеты (2 часа)	Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	сентябрь
4	«Вызов номеров» (2 часа)	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	сентябрь
5	«День и ночь» Подвижные игры. Эстафета по кругу.	Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно	октябрь

	(2 часа)	играть в разученные игры	
6	«Волк во рву» Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей (2 часа)	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	октябрь
7	«Горелки» Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры	октябрь
8	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». (2 часа)	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	октябрь
9	«Удочка», «Аисты» (2 часа)	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры	ноябрь
10	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	ноябрь
11	«Охотники и утки» Подвижные игры. Эстафеты. (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	ноябрь
12	«Пчёлки». Подвижные игры. (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	ноябрь
13	«Пятнашки», «Кот и мыши». Подвижные игры. Эстафеты. (2 часа)	Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры	декабрь
14	«Вышибалы». Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	декабрь
15	«Пустое место» Подвижные игры.	Ловля и передача мяча в движении. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,	декабрь

	Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. (2 часа)	самостоятельно играть в разученные игры	
16	«Совушка» Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей (2 часа)	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	декабрь
17	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками (2 часа)	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	январь
18	. «Попади в цель». Игры на улице, по выбору (2 часа)	Игры на улице, по выбору Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игр	январь
19	«Два мороза» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	январь
20	«Белые медведи» (2 часа)	Самостоятельные игры. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
21	«Охотники и утки» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
22	«Казачьи разбойники» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
23	«Рыбаки и рыбки» Самостоятельные игры. (2 часа)	Самостоятельные игры. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
24	«Бросай – беги» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	март
25	«Сокол и мыши» Самостоятельные игры. (2 часа)	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	март
26	«Быстрая передача». (2 часа)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	март
27	«Мяч среднему», «Мяч соседу» (2 часа)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол	март

28	«Зайцы в огороде». (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	апрель
29	«Подвижная цель». (2 часа)	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	апрель
30	«Зайцы, сторож и Жучка» (2 часа)	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик». Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	апрель
31	«Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору (2 часа)	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	апрель
32	«Играй, мяч не теряй» (2 часа)	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	май
33, 34, 35, 36	«Запрещённое движение» Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета (2 часа) Весёлые старты. (6 часов)	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	май

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Оборудование:

- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обруч детский
- Рулетка измерительная
- Сетка волейбольная
- Аптечка

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются следующие *виды контроля*:

- Текущий контроль - наблюдение за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

- Промежуточный контроль - отслеживание обучения обучающихся проводится 2 раза в год, в сентябре (выявление базы физической подготовки), в апреле (результативность выполнения заданий, установленных нормативов).

- Итоговый контроль - контрольные занятия, занятия-соревнования.

Результатом реализации программы являются:

Укрепление и сохранение здоровья, приобретение навыков оздоровления организма, ведения здорового образа жизни.

Выполненные обучающимися нормативы общефизических упражнений, овладение техникой в игровых видах спорта.

Участие в контрольных играх, занятиях-соревнованиях.

2.4. Методическое обеспечение

Для эффективного проведения и разнообразия содержания занятий применяются определенные формы и методы обучения занятий:

Методы обучения:

Формы обучения:

Словесные - групповая

Наглядные - индивидуальная

Практические - коллективная

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

2.5. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.
3. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
4. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2010 г.
5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128.
6. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы [Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с.

Список литературы для обучающихся

1. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013
2. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик», 2002.
3. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Миркниги», 2007
4. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
5. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
6. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦСфера», 2003.
7. ЕжиТалага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.