

Управление образования администрации  
Ленинск-Кузнецкого городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2024г.  
Протокол № 9

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №3  
Е. Л. Левандовская  
« 30 » 08 2024г.



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

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 34 часа

Базовый уровень

Разработчики программы:  
Гайдук Вера Ивановна,  
учитель начальных классов  
Соколова Ирина Викторовна,  
учитель физической культуры

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы учащихся. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У учащихся формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся 7-12 лет, одним из самых любимых и полезных занятий в данном возрасте. 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.

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с учащимися, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у учащихся повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты несут в себе большой эмоциональный заряд. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

**Цель программы:** формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Развивающие:***

- развивать познавательный интерес к русским народным играм;
- развивать физические и личностные качества учащихся, двигательные умения и навыки.

***Воспитательные:***

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

- формировать установку на здоровый образ жизни, бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

**Отличительная особенность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» состоит в актуализации методики проведения подвижных игр, их постепенное усложнение и включение в процесс освоение спортивных игр по официальным правилам. При построении занятий рекомендуется учитывать индивидуальные особенности деятельности учащихся, но большее внимание уделять игре, созданию ситуации успеха.

**Программа предназначена для учащихся от 7 до 12 лет.**

Подвижная игра – естественный спутник жизни учащихся, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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 и находчивость, волю, стремление к победе. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны учащимся.

**Срок реализации программы** – 1 год. Общий объем: 34 часа.

**Уровень:** базовый.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю. Для успешного освоения программы общая численность учащихся в группе не должна превышать 25 человек. Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный.

В период действия ограничительного режима или во время карантина осуществляется организация образовательного процесса с использованием дистанционного обучения.

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная. Основной формой учебной работы является занятие, которое состоит из теоретической и практической части, большее количество времени занимает практическая часть. Структура занятия построена таким образом, чтобы учащийся одновременно узнавал что-то новое, обогащал свои знания о разнообразии подвижных игр, приобретал физические, скоростные навыки.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповые, фронтальные, коллективные, парные.

При реализации программы используются **методы обучения:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядный (показ упражнений и др.);
- метод практических упражнений;
- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие игры, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Ожидаемые результаты реализации программы.** В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»

**учащиеся знают:**

- правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализ и способы нахождения ошибок, способы эффективно их исправлять;
- правила обращения с инвентарем и оборудованием;
- требования техники безопасности к местам проведения игр.

**учащиеся умеют:**

- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связывать с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), развития человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), как фактор социализации;
- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- использовать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием по показателю частоты пульса, регулировать физические нагрузки и напряжённость во время игр.

В результате обучения по программе учащимися будут достигнуты:

*личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Отслеживание результатов усвоения программы.** Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- тестирование;
- тестирование физических данных;
- соревнования;
- эстафета;
- веселые старты.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний о народной подвижной игре	2	2	0	Тестирование
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	0	4	Соревнования
3	Подвижные игры с элементами акробатики	5	1	4	Тестирование физических

					данных
4	Игры, сопровождающиеся текстом	4	1	3	Соревнования
5	Подвижные игры с основами лыжной подготовки	6	2	4	Эстафета
6	Игры – забавы	5	1	4	Веселые старты
7	Игры – перебежки	6	1	5	Тестирование физических данных
8	Итоговое занятие. Спортивный праздник	2	1	1	Тестирование Соревнования
Всего по программе		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Основы знаний о народной подвижной игре. (2 часа)

*Теория.* Беседа на тему: «Для чего человеку игры?» История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры.

*Контроль.* Тестирование.

#### 2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (4 часа)

*Практика.* Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

*Контроль.* Соревнования.

#### 3. Подвижные игры с элементами акробатики. (5 часов)

*Теория.* Понятие об умениях: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

*Практика.* Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь»

*Контроль.* Тестирование физических данных.

#### 4. Игры, сопровождающиеся текстом. (4 часа)

*Теория.* Понятие термина «подвижные игры, которые сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп».

*Практика.* Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

*Контроль.* Соревнования.

#### 5. Подвижные игры с основами лыжной подготовки. (6 часов)

*Теория.* Обучение способам переступания на лыжах.

*Практика.* Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*Контроль.* Эстафета.

#### **6. Игры – забавы. (5 часов)**

*Теория.* Беседа о правилах проведения игры-забавы. Использование игры для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

*Практика.* Игры - забавы: «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки»

*Контроль.* Веселые старты

#### **7. Игры – перебежки. (6 часов)**

*Теория.* Обучение технологии проведения игр-перебежек.

*Практика.* Игры: "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

*Контроль.* Тестирование физических данных.

#### **8. Итоговое занятие. Спортивный праздник. (2 часа)**

*Теория.* Беседа о правилах поведения и организации спортивного праздника.

*Практика.* Спортивный праздник

*Контроль.* Тестирование, соревнования.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 34.

Количество часов: 34.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Кабинет, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.

Перечень материалов и инструментов:

1. Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.
2. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.



### 3. Учебно - практическое оборудование:

- 3.1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- 3.2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 3.3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
- 3.4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- 3.5. Скакалка (на 5-6 человек).
- 3.6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).
- 3.7. Рулетка.
- 3.8. Кубики.
- 3.9. Кегли.
10. Секундомер.
- 3.11. Свисток.
4. Аптечка.

### **Оценочные материалы**

#### **Методическое обеспечение программы**

Для обеспечения успешной реализации программы предполагается использование широкого спектра методов, приемов и средств: использование игр разнообразного характера для двигательной активности детей. Теоретический материал преподается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной активности. Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются. Широко применяются упражнения с использованием различных предметов.

При проведении занятий учитываются особенности организма учащихся, эмоциональное, физическое состояние и функциональные возможности каждого из участников игры. Поэтому индивидуальный подход является одним из основных принципов организации занятий.

В зависимости от характеристик и содержания подвижные игры разделены на:

- подвижные игры с элементами легкой атлетики;
- подвижные игры с элементами акробатики;
- подвижные игры, сопровождающиеся текстом;
- подвижные игры с основами лыжной подготовки;
- игры – забавы;
- игры – перебежки.

Программой предусмотрены **три уровня усвоения учебного материала**.

Первый уровень – низкий (1-4 балла). Учащийся при выполнении задания опирается на помощь педагога: нуждается в дополнительных пояснениях, помощи, поощрении действий.

Второй уровень – средний (5-9 баллов). Учащийся может работать самостоятельно, опираясь на словесный комментарий и демонстрацию действий педагогом. Выполняет работу в соответствии с поставленным условием. Иногда нуждается в дополнительных пояснениях со стороны педагога.

Третий уровень – высокий (10-15 баллов). Учащийся справляется с поставленными задачами самостоятельно, не нуждается в дополнительной помощи со стороны педагога, старается использовать на занятии уже имеющиеся знания и умения.

**Критерии оценивания:**

- знание и соблюдение правил игры;
- умение выбрать водящего;
- эмоциональный настрой и активность участия;
- умение объяснить правила игры;
- оценка правильности выполнения заданий

Каждый критерий оценивается от 1 до 3 баллов.

**Кадровое обеспечение:** учитель начальных классов, высшее образование, высшая квалификационная категория.

**Список литературы для педагога**

1. Виленская Т. Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» №5. 2009. 18-22с.
2. Воронина Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста. ООО «Школьная пресса». Журнал «Физическая культура в школе» №8. 2009. 27-29с.
3. Зазнобин А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками. Журнал «Физическая культура в школе» №1. 2012. 55-57с.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры разных народов. М.: Просвещение, 2019. 234с.

