



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Подвижные игры»**

Ознакомительный уровень

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст детей 7-8 лет.

Срок реализации программы 1 год.

**Разработчик:**

**Осипова Мария Юрьевна**

педагог дополнительного образования

п. Лесное 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка .....	2
1.1. Направленность программы.....	2
1.2. Уровень освоения программы.....	2
1.3. Актуальность программы .....	2
1.4. Новизна программы.....	3
1.5. Цель и задачи программы.....	4
1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна. ....	4
1.7. Формы и режим занятий.....	5
1.8. Срок реализации программы.....	5
1.9. Планируемые результаты. ....	5
Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы. ....	9
2.1. Формы контроля. ....	9
2.2. Средства контроля. ....	9
Раздел 3. Содержание программы.....	10
3.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения 1 класс .....	10
3.2 Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения 1 класс .....	10
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	12
4.1. Учебно-методическое обеспечение программы.....	12
4.2. Материально-технические условия реализации программы .....	14
4.3. Учебно-информационное обеспечение программы .....	15
4.4. Кадровое обеспечение программы.....	16

## **Раздел 1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

### **1.2. Уровень освоения программы – общекультурный.**

### **1.3. Актуальность программы.**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой

общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Программа направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

#### **1.4. Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

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

### **1.5. Цель и задачи программы.**

Цель программы - Создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

#### **Задачи программы**

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### **1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Возраст обучающихся по данной программе: 7–8 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей учащихся

Количество обучающихся в группе: 15 – 20 человек.

### **1.7. Формы и режим занятий.**

Форма занятий – групповая

Занятия проходят 2 раз в неделю по 1 часу (35 мин)

### **1.8. Срок реализации программы.**

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Количество учебных часов в год: 72 часа.

### **1.9. Планируемые результаты.**

*По итогам 1-го года обучения, обучающиеся будут*

#### ***Знать:***

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### ***Уметь:***

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

## **Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности**

### **Предметные результаты:**

- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

***Компетентностная модель:***

**Будут сформированы следующие компетенции:**

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков)
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека)
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы)
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии)
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования

## **Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **2.1. Формы контроля.**

Реализация программы «Подвижные игры» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся. Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме выполнения нормативов; Текущий контроль включает следующие формы: выполнение нормативов, участие в соревновании.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: выполнение нормативов, участие в соревновании.

### **2.2. Средства контроля.**

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. рост уровня развития физических качеств;
2. освоение основных приёмов и навыков;
3. приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
4. умение ребёнком оценивать свои достижения.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

*При низком уровне освоения программы обучающийся:*

Показывает недостаточные теоретические знания, выполняет контрольные нормативы с грубыми ошибками, имеет проблемы в командной работе и оценке деятельности.

*При среднем уровне освоения программы обучающийся:*

Показывает хорошие теоретические знания и выполняет контрольные нормативы с небольшим количеством ошибок, слаженно работает в команде

и адекватно оценивает свою деятельность и деятельность других игроков.

*При высоком уровне освоения программы обучающийся:*

Показывает отличные теоретические знания и выполняет контрольные нормативы без ошибок, слаженно работает в команде и адекватно оценивает свою деятельность и деятельность других игроков.

Теоретические знания проверяются путем устного опроса;

Контрольные нормативы могут включать в себя: товарищеский матч;

Работа в команде.

### **Раздел 3. Содержание программы**

#### **3.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения 1 класс**

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля) по разделам
1	Техника безопасности	2	-	опрос
2	Беседы	2	-	викторина
3	Игры	-	68	наблюдение
	Итого	72 часа		

#### **3.2 Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения 1 класс**

##### **Тема 1. Техника безопасности - 2 часа**

ТБ при проведении подвижных игр.

##### **Тема 2. Беседы - 2 часа**

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

##### **Тема 3. Игры - 68 часов**

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка",

игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". "Хитрая лиса". "Удочка", "Летает, не летает". "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает". "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".

.Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?". Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом".

"Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись". "Жмурки". "Пустое место". "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". "Мышеловки". "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники". "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Фигуры". "Быстрее по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

*Реализация программы «Подвижные игры» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности:*

*Фронтальная* – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся,

*Поточная* – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них,

*Групповая* – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль деятельности всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание,

*Индивидуальная* – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми,

*При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:*

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

Организация работы групповая.

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

Начало работа 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 обучающимися, 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.

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.

*Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:*

Картотека упражнений.

Схемы и плакаты.

Правила игр.

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

*Требования к помещению для занятий:*

Помещение для занятий должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Средства обучения и воспитания:*

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На уроках используют как общепедагогические, так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова учитель организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

### **Расходные материалы:**

К необходимому оборудованию и инвентарю относятся: щиты с корзинами для баскетбола, мячи для спортивных игр, тренировочные манишки, секундомер, конусы, обручи, ракетки и т.д.

### **4.3. Учебно-информационное обеспечение программы**

Для учителя:

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

6. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
7. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки
8. Интерактивная доска, проектор
9. Классная, магнитная доска
10. СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции от 30. 06. 2021 (с изменениями на 24. 03. 2021)

Для обучающихся:

1. Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.

#### **4.4. Кадровое обеспечение программы**

Программа «Подвижные игры» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.