

Администрация Балахнинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конеvская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2022 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Белокопытов Александр Васильевич
Учитель физической культуры

Д.Конево

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир игр» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы:

- Развитие личностных качеств;
- Социализация ребёнка в обществе;
- Развитие физических качеств;
- Доступность для детей разного уровня развития и возможностей;
- Возможность развивать физические качества ребенка по выстроенной образовательной траектории.

Цель – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Сроки освоения:

Программа составлена на 1 год обучения, для детей 7 – 9 лет.

Форма занятий:

занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы, ограниченного времени (45 минут) в системе целого учебного дня. Занятия проводятся 1 раз в неделю

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей: обучающиеся 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон РФ от 24.07.1998 г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Планируемые результаты.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они разнообразны по своей тематике и эмоциональной окраске. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

Требования к личностным результатам

- 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.

Требования к метапредметным результатам:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Требования к предметным результатам:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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 занятий;
- 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;
- 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.

Раздел 2. Содержание программы
Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Общие подвижные символические игры.</i> «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».	5	1	4	
2.	<i>Игры для формирования правильной осанки.</i> «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».	1	-	1	Соревнования
3.	<i>Игры со скакалками</i> «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка».	3	-	3	Весёлые старты
4.	<i>Игры с бегом</i> «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».	3	-	3	Весёлые старты
5.	<i>Игры с прыжками</i> «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	3	-	3	Весёлые старты

6.	<i>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча</i> «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик вверх», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	5	-	5	Соревнования
7.	<i>Игры лазанием и перелезанием</i> «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки – мышки», «Цепи кованы».	3	-	3	Соревнования
8.	<i>Игры для развития внимания</i> «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловушка», «Заря», «Корзинки».	3	-	5	Весёлые старты
9.	<i>Общеразвивающие игры</i> «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казак и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	5	1	4	Конкурсы
10.	<i>Игры с разными предметами</i> «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	5	-	5	Эстафеты
Общее количество часов		36	2	34	
11	<i>Игры с разными предметами</i> «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	2	1	1	Тестирование
12	<i>Игры с камешками, шариками и палками</i> «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».	4	1	3	Весёлые старты
13	<i>Хороводные игры</i> «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».	3	1	2	Соревнования
14	<i>Игры в помещении</i> «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».	6	1	5	Эстафеты

15	<i>Игры в помещении</i> «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».	4	-	4	Эстафеты
16	<i>Игры-шутки</i> «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».	3	-	3	Конкурсы
17	<i>Сюжетные игры</i> «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	6	1	5	Соревнования
18	<i>Загадки, шарады, каламбуры</i> «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».	3	2	1	Конкурсы
19	<i>Игры народов мира</i> Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо», «Подвижки льда».	5	2	3	Игра
Общее количество часов:		72	11	61	

1. Общие подвижные символические игры (5 часов).

«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

2. Игры для формирования правильной осанки (1 час).

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3. Игры со скакалками (3 часа)

«Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка».

4. Игры с бегом (3 часа)

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок - бегунок».

5. Игры с прыжками (3 часа)

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча (5 часов)

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик сверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

7. Игры лазанием и перелезанием (3 часа).

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки – мышки», «Цепи кованы».

8. Игры для развития внимания (3 часа)

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловушка», «Заря», «Корзинки».

9. Общеразвивающие игры (5 часов)

«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

10. Игры с разными предметами (4 часа)

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

11. Игры с разными предметами (2 часа)

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

12. Игры с камешками, шариками и палками (4 часа)

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

13. Хороводные игры (3 часа)

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».

14. Игры в помещении (6 часов)

«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

15. Игры в помещении (4 часа)

«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

16. Игры-шутки (3 часа)

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».

17. Сюжетные игры (6 часов)

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

18. Загадки, шарады, каламбуры (3 часа)

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

19. Игры народов мира (5 часов)

Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда».

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

Форма промежуточной аттестации: игра, соревнования, эстафеты, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы:

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир игр» используются:

Критерии оценки овладения детьми спортивными навыками;

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

-теоретические навыки;

-практические навыки;

-участие в соревнованиях

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня спортивных навыков овладения практическими и теоретическими знаниями.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши	
		6,5-7	8

1	Бег на 30 метров (сек)	6,9	7,0
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,5	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	9
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	15
5	Прыжок в длину с места (см)	115	125
6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	3	4
7	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	30	50
№ п/п	Содержание требований		
		7	8
1	Бег на 30 метров (сек)	7,4	7,2
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,3	10,7
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	5
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	12	13
5	Прыжок в длину с места (см)	110	115
6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	5	6
7	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	40	55

Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение программы.

1. Учебно - практическое оборудование:
 - 1.Стенка гимнастическая.
 - 2.Скамейка гимнастическая жёсткая.

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка (на 5-6 человек).
6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).

Список литературы:

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» 2010г.
5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. — М.: Баласс, 2012. — С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма текущего контроля
1		игровая	2	<i>Общие подвижные символические игры:</i> «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька».	Спортивный зал	
2		игровая	2	«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька».	Спортивный зал	Наблюдение
3		игровая	2	«Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».	Спортивный зал	Наблюдение
4		игровая	2	«Серый волк», «Платок», «Пирожок».	Спортивный зал	Наблюдение
5		игровая	2	«Серый волк», «Платок», «Пирожок».	Спортивный зал	Наблюдение
6		игровая	2	<i>Игры для формирования правильной осанки:</i> «Бои на бревне», «Ванька-встанька».	Спортивный зал	Наблюдение
7		игровая	2	«Ванька-встанька», «Лошадки».	Спортивный зал	Наблюдение
8		игровая	2	<i>Игры со скакалками:</i> «Найди жгут», «Скакалочка».	Спортивный зал	Наблюдение
9		игровая	2	«Скакалочка», «Лягушка», «Удочка».	Спортивный зал	Наблюдение
10		игровая	2	«Скакалочка», «Лягушка», «Удочка».	Спортивный зал	Наблюдение
11		игровая	2	<i>Игры с бегом:</i> «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»	Спортивный зал	Наблюдение

12		игровая	2	«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,	Спортивный зал	Наблюдение
13		игровая	2	«Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».	Спортивный зал	Наблюдение
14		игровая	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики».	Спортивный зал	Наблюдение
15		игровая	2	«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	Спортивный зал	Наблюдение
16		игровая	2	«Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	Спортивный зал	Наблюдение
17		игровая	2	<i>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча</i> «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху».	Спортивный зал	Наблюдение
18		игровая	2	«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху».	Спортивный зал	Наблюдение
19		игровая	2	«Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака». «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	Спортивный зал	Наблюдение
20		игровая	2	Промежуточная аттестация (полугодие)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
21		игровая	2	«Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	Спортивный зал	
22		игровая	2	<i>Игры лазанием и перелезанием:</i>	Спортивный зал	

				«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки – мышки»		
23		игровая	2	«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки – мышки»	Спортивный зал	Наблюдение
24		игровая	2	«Защита укрепления», «Кошки – мышки», «Цепи кованы».	Спортивный зал	Наблюдение
25		игровая	2	<i>Игры для развития внимания:</i> «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловушка»	Спортивный зал	Наблюдение
26		игровая	2	«Волк и овцы», «Ловушка», «Заря»,	Спортивный зал	Наблюдение
27		игровая	2	«Волк и овцы», «Жмурки», «Заря», «Корзинки».	Спортивный зал	Наблюдение
28		игровая	2	<i>Общеразвивающие игры:</i> «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза»	Спортивный зал	Наблюдение
29		игровая	2	«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза»	Спортивный зал	Наблюдение
30		игровая	2	«Вытолкни за круг», «Казачи и разбойники», «Перетягивание каната»,	Спортивный зал	Наблюдение
31		игровая	2	«Казачи и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	Спортивный зал	Наблюдение
32		игровая	2	«Казачи и разбойники», «Перетягивание	Спортивный зал	Наблюдение

				каната», «Камешек».		
33		игровая	2	<i>Игры с разными предметами</i> «Домики», «Городки», «Лапта»	Спортивный зал	Наблюдение
34		игровая	2	«Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	Спортивный зал	Наблюдение
35		игровая	2	«Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	Спортивный зал	Наблюдение
36		игровая	2	Промежуточная аттестация (год)	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов