

Управление образования Уренского муниципального округа
Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Уренская средняя общеобразовательная школа №2»
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Принята
решением педсовета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора
№ 220 от «31» августа 2023г.
_____/Сироткина Г.А.



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

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Крупина Татьяна Анатольевна педагог
дополнительного образования, учитель
начальных классов

г.Урень 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Календарный учебный график	9
4. Учебно-тематическое планирование. Содержание учебного плана	11
5. Формы аттестации	12
6. Оценочные материалы	12
7. Методические материалы	16
8. Условия реализации программы	17
9. Список литературы	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Уренская средняя общеобразовательная школа №2» Уренского муниципального округа Нижегородской области;
- Локальные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Уренская средняя общеобразовательная школа №2» Уренского муниципального округа Нижегородской области.

Направленность Программы. Направленность программы «Подвижные игры» - имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в МАОУ «Уренская СОШ № 2» и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования.

Актуальность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить

недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Педагогическая целесообразность. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Отличительные особенности. Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола

при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста (7 – 8 лет). Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы: ознакомительный.

Объем: 35 часов

Сроки реализации программы: 1 год

Форма обучения. Форма обучения: очная

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы постоянный (не менее 12 чел.), занятия групповые, виды занятий по программе - практические занятия, соревнования и эстафеты.

Цель программы: развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Познакомить детей с играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.
2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
3. Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;
2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.
3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.
4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

Планируемые результаты освоения программы:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями;
- правила проведения простейших игр, эстафет;

- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мяч

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Учебный план.

№	Название темы, раздел	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие.	1	Опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель	3	Опрос, соревнование, эстафета
3.	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	5	Опрос, соревнование эстафета
4.	Игры для закрепления техники прыжков	2	Опрос, соревнование эстафета
5.	Игры для развития быстроты и координации движений	6	Опрос, соревнование эстафета
6.	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	4	Опрос, соревнование эстафета
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	2	Опрос, соревнование эстафета
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	3	Опрос, соревнование Эстафета
9.	Игры на внимание	2	Опрос, соревнование эстафета
10.	Игры для совершенствования физических качеств	6	Опрос, соревнование эстафета
	Итоговое занятия	1	Опрос

4. Учебно-тематический план

№	Название темы, раздел	Кол- во часов		прак тика	Формы аттестации, контроля
		всего	теория		
1.	Вводное занятие.	1	1	0	Опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель	3	1	2	Опрос, соревнование, эстафета
3.	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	5	1	4	Опрос, соревнование эстафета
4.	Игры для закрепления техники прыжков	2	1	1	Опрос, соревнование эстафета
5.	Игры для развития быстроты и координации движений	6	1	5	Опрос, соревнование эстафета
6.	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	4	1	3	Опрос, соревнование эстафета
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	2	1	1	Опрос, соревнование эстафета
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	3	1	2	Опрос, соревнование Эстафета
9.	Игры на внимание	2	1	1	Опрос, соревнование эстафета
10.	Игры для совершенствования физических качеств	6	1	5	Опрос, соревнование эстафета
11.	Итоговое занятия	1	1	0	Опрос
	Всего:	35	11	24	

Содержание программы:

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория: основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика: подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория: правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика: ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.

Теория: правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика: подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 5. Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория: правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика: бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"

Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория: что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика: упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика: упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория: олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика: развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка» , "Изобрази зимние виды спорта".

Тема 9. Игры на внимание.

Практика: развитие внимания и умения поддерживать его определенное время.
Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.

Теория: правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика: развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года.

4.Формы аттестации:

Опрос, соревнование, эстафета.

5.Оценочные материалы

После каждого раздела программы проводится *текущий контроль*:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы):

1. *Устный опрос* проводится с целью выявления предметных знаний по темам программы.
 2. *Тестирование* проводится с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.
- Низкий уровень (1балл)- ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.
 - Средний уровень (2балла)- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
 - Высокий уровень(3балла)- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

1. *Наблюдение* осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
2. *Самостоятельное проведение игр* проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

3. *Праздник* – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

- Низкий уровень (1балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру
- Средний уровень (2балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры
- Высокий уровень (3балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

Методические материалы

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение подвижных игр, эстафет и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий;
- спортивный инвентарь (мячи, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;

Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий по подвижным играм.

Список литературы

Для учителя:

1. В.И. Лях «Физическая культура». Издательство «Учитель» 2016.
2. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель» 2008.
3. П. А. Киселев «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.
5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.

Для обучающихся:

- 1.Бойко Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 256 с.
- 2.Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.