Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 г. Белинского Пензенской области имени Героя Советского Союза Р.М. Сазонова в с. Верхние Поляны

Принята на заседании Утверждаю

педагогического совета Директор ОУ

Протокол №

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бичкурова И.П.

 2021 *г.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 6 - 11 лет Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы: Гусева Галина Евгеньевна , учитель физкультуры,

педагог дополнительного образования

2021 год

2

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы «Подвижные игры»** - имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется ФМОУ СОШ №2 г. Белинского Пензенской области имени Героя Советского Союза Р.М. Сазонова и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования.

**Уровень программы** - ознакомительный

## Актуальность программы

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждение порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242, Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ (Л.Н. Буйлова, M.2015), Уставом ГБОУ «Школа №1874», Положением о блоке дополнительного образования и с соблюдением требований СанПин 2.4.4.3172-14.

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.

**Отличительная особенность программы в** сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола

**Цель** программы-приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## Задачи программы:

*задачи в обучении.*

* сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
* обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.



* освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

*задачи в развитии:*

* развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
* развить у учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* развить функциональные системы организма ребёнка;
* развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
* повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

*задачи в воспитании.*

* воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
* воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
* воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## Категория учащихся по программе

Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста ( 6 — 11 лет). Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

## Срок реализации программы

Срок реализации программы — 2 года.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 78 часов.

I год обучения — 39 часов;

II год обучения — 39 часов.

## Формы и режим занятий

Форма организации образовательного процесса:

— очная (аудиторная);

* групповая.

**Наполняемость групп:** оптимальная — 12 человек, допустимая — 15.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

* смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
* смена личностных интересов и запросов учащихся.

## Режим занятий.

1. й год обучения —1 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин учебного времени )
2. й год обучения - 1 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин учебного времени )

## Планируемые результаты реализации программы

### Предметные результаты

1. год обучения

*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

4

*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 мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем 2 год обучения

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

* правила техники безопасности при проведении занятий
* правила проведения игр, эстафет и праздников;
* основные факторы, влияющие на здоровье человека;
* ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ;

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

* выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
* проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
* владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
* оценивать правильность выполнения двигательных действий;

-активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;

* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

*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 СО]ЭНЫХ СИТ £tЦИЙ

* 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;

## Содержание программы.

**Учебный план. 1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы, раздел | Кол- во часов | | | Формы аттестации,  КОНТQОЛЯ |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 2. | Игры для развития меткости при  метании в цель | 4 | 1 | 3 | Опрос, соревнование,  эстафета |
| 3. | Игры для обучения и закрепления  бросании и ловли мяча | 5 | 1 | 4 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 4. | Игры для закрепления техники прыжков | 4 | 1 | 3 | Oпpoc, соревнование  эстафета |
| 5. | Игры для развития быстроты и  координации движений | 6 | 1 | 5 | Oпpoc, соревнование  эстафета |
| 6. | Игры для совершенствования правильной  осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости) | 4 | 1 | 3 | Опрос, соревнование  эстафета |

5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Игры для закрепления  навыков лазания, перелазание | 3 | 0,5 | 2,5 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 8. | Игры для развития умений  выполнять подражательные движения | 5 | 1 | 4 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 9 | Игры на внимание | 2 | 0.5 | 1.5 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 10. | Игры для совершенствования  физических качеств | 4 | 0,5 | 3,5 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 11. | Итоговое занятия | 1 | 1 | 0 | Опрос |
|  | **Вceгo:** | 39 | 9,5 | 29,5 |  |

I год обучения.

**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 дух 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"

6

## 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 перелазания.**

*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. «Mope 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.

**Учебный план.** 2 год **обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы, раздел | Количество часов | | | Формы аттестации ,  коНтролЯ |
| Вceгo | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Подвижные игры с элементами  **баскетбола** | 10 | 1,5 | 8,5 | Опрос, соревнования.  Эстафета |
| 2.1 | Ведение мяча | 5 | 0,5 | 4,5 |
| 2.2 | Ловля и передача мяча на месте. | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 2.3 | Ловля и передача мяча в движении. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| **3.** | **Подвижные игры с элементами**  **лёгкой** атлетики: | 11 | 1,5 | 9,5 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 3.1 | Игры для развития навыка прыжков | 4 | 0.5 | 3,5 |
| 3.2 | Игры для развития навыка бега | 4 | 0,5 | 3,5 |

7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | Игры для развития навыка метания | 3 | 0,5 | 2,5 |  |
| 4. | **Подвижные игры с элементами**  **ГИ МН ПСТИ КИ** | 8 | 1,5 | 6.5 | Oпpoc, соревнование  эстафета |
| 4.1 | Игры для развития равновесия | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 4.2 | Игры в лазании и перелезании | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 4.3 | Игры для правильной осанки | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 5. | **Общая физическая подготовка** | 8 | 2 | 6 | Опрос, соревнование  эстафета |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 7 | 1 | 6 |
| 5.2. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 0 |  |
|  | Вceгo: | 38 | 7,5 | 31,5 |  |

## Содержание программы. II год обучения.

II год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Тема 1. Вводное занятие. *Теория.*

Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания .Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание. Раздел **2. Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Тема 2.1. Ведение мяча

*Теория.*

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.*

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры:" Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину" ,"Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Тема 2.2. Ловля и передача мяча на месте

*Теория.*

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.*

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

## Тема 2.3. Ловля и передача мяча в движении

*Теория.*

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.*

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведения мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры:" Школа мяча", "Охотники и угки", "Мяч в корзину" ,"Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Раздел **3. Подвижные игры с элементами лёгкой** атлетики.

## Тема 3.1. Игры для развития навыка прыжков

*Теория.*

Правила техники безопасности при прыжках.

*Практика.*



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

## Тема 3.2. Игры для развития навыка бега

*Теория.*

Правила техники безопасности при беге. Понятия" старт", "финиш", "спринтерская дистанция," "стайерская дистанция" ,"эстафета".

*Практика.*

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место"," Воробьи - вороны" , "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

## Тема 3.3. Игры для развития навыка метания

*Теория.*

Правила техники безопасности при метании.

*Практика.*

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: "Пустое место"," Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".

Раздел **4. Подвижные** игры с элементами **гимнастики. Тема 4.1. Игры для** развития **равновесия**

*Теория.*

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика.*

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам.Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». *«* Кто лучше!»

## Тема 4.2 Игры в лазании и перелезании

*Теория.*

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика.*

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам.

« Кто лучше!» , «Кто быстрее».

## Тема 4.ЗИгры для правильной осанки

*Теория.*

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

*Практика.*

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики. Раздел 5. О0щая физическая подготовка.

**Тема 5.1. Общая физическая** подготовка.

*Теория.*

Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

Тема 5.1 Итоговое занятие.

*Теория.*

Подведение итогов года.

9

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

**Вводный контроль** (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения — собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

**Промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

**Итоговая аттестация** проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе

и на различных праздничных мероприятиях:

* + весёлые старты;
  + спортивные эстафеты;
  + "День здоровья"

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение программы**

*Требования к помещению(ям) для учебных занятий.* в соответствии с Санитарно- эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м2.

*Требования к оборудованию учебного процесса. оборудование спортивного зала* соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

*Инвентарь, используемый для проведения занятий.*

* мячи резиновые,
* мячи баскетбольные,
* мячи волейбольные,



* кубики, кегли,
* гимнастические скамейки,
* гимнастические палки,
* конусы.

## Список литературы:

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.

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