

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Железнодорожная основная общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор школы
_____ Т.А. Дмитриева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7-10 лет

Составитель: Григорьев Константин Александрович
педагог дополнительного образования

Станция Железнодорожная ст. Алнаши, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Цель программы :

укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Объём и срок реализации программы:

программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Адресат программы:

программа разработана для детей младшего школьного возраста, 7-10 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут, перерыв 10 минут;

Принципы комплектования группы:

Прием детей в объединение «Подвижные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемостью не более 15 человек

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы – постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	1	1	2	Контрольно-переводные нормативы в начале года (приложение 1)
2	Общеразвивающие упражнения.	1	12	13	
3	Ходьба, бег, прыжки.	1	14	15	
4.	Игры подвижные.	1	16	17	
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	1	13	14	
6.	Игры, эстафеты.	1	10	11	Контрольно-переводные нормативы в конце года (приложение 1)
Итого		6	66	72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре

Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без разделения на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

Знать:

- организацию отдыха и досуга с использованием разученных подвижных игр;
- историю, культуру народных игр;
- значение подвижных игр как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Уметь:

- 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;
- 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.

Личностные:

- 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.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные:

- 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 ее 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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Полугодие	Месяц	Недели обучения	I-ый год обучения
Первое полугодие	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У
Второе полугодие	Январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	Февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У
	Май	33	У
		34	У
		35	У

		36	У, ПА
	Всего учебных недель	36	36
	Всего часов по программе	72	72

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

Начало работы 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 учащимися, 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. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

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.

Список литературы:

- 1.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
- 2.Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
- 3.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
- 4.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
- 5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

Список литературы для учащихся:

- 1.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
- 2.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
- 3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
- 4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- 5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

1. Характеристика объединения «Подвижные игры»

Количество обучающихся объединения составляет 10 - 15 человек.

Возрастная категория детей – 7-10 лет.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушения и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- профессиональное самоопределение

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
- участие в общих мероприятиях Дома детского творчества

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация турниров с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май	Григорьев К.А.
2	Родительское собрание	сентябрь	Григорьев К.А.
3	Кросс «Золотая осень»	сентябрь	Григорьев К.А.
4	Соревнование по футболу	октябрь	Григорьев К.А.
5	Шахматно-шашечный турнир, посвященный Дню государственности Удмуртии	ноябрь	Григорьев К.А.
6	Лыжные гонки	январь	Григорьев К.А.
7	Конкурсная программа «День призывника»	февраль	Григорьев К.А. Зам.директора по ВР
8	Концерт, посвященный Дню защитника Отечества	февраль	Григорьев К.А. Зам.директора по ВР
9	Смотр песни и строя	май	Григорьев К.А.
10	Праздник спорта	май	Григорьев К.А. Зам.директора по ВР
10	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарно-эпидемиологических правил.	май	Григорьев К.А.