

Управление образования администрации муниципального района  
«Усть – Куломский»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Помоздинская средняя общеобразовательная школа им. В.Т. Чисталева.

Рассмотрена:  
Педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ г.

Утверждена:  
приказом МОУ Помоздинская  
СОШ

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
(Л.В. Шомысова)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Подвижные игры»**

**Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст учащихся 7-8 лет  
Вид программы по уровню освоения -базовый**

Срок реализации – 1 год  
Составитель:  
Игнатова Александра Константиновна,  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с нормативно-правовыми требованиями законодательства в сфере образования:

- ✓ Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- ✓ Федеральный закон «Закон об образовании в Российской Федерации» (№273 от 29.12.2012г.);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ( №196 от 09.11.2018г.);
- ✓ Приказ Минпросвещения России № 533 от 30.09.2020г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденный приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018г.»
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ ВК-53/09 от 19.01.2015г.);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- ✓ Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (*сетевая форма реализации ДООП, практическая подготовка обучающихся*)

Программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Отличительная особенность** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Адресаты программы.** Программа рассчитана на обучающихся 7-8 лет. Наполняемость групп-15-30 человек. Условия приема детей - согласно заявлений родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных;

**Вид программы по уровню освоения.** Базовый уровень.

**Объём программы.**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
Первый	1	33	33

**Срок реализации.** Программа рассчитана на 1 год. 1 час в неделю, 33 занятия в год обучения.

**Формы обучения.** Очная

**Режим занятий.** Занятие проводится 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** Состав группы – постоянный. Форма проведения – групповая, работа в малых группах, работа в парах, индивидуально.

## Цели и задачи программы.

**Цель программы** формировать здоровый образ жизни средством подвижной игры.

### Задачи программы

#### Обучающие:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

#### Развивающие:

- Развитие двигательных качеств, познавательного интереса к подвижным, народным играм, включение их в познавательную и двигательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## Содержание программы.

### Учебный план.

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол - во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях подвижными играми.	1		1
2.	Игры с бегом.	1	5	6

3	Игры с мячом.	1	5	6
4	Игры с прыжками.	1	5	6
5.	Игры малой подвижности.	1	3	4
6.	Игры – эстафеты.	1	4	5
7.	Народные игры.	1	4	5
Итого		7	26	33

### **Содержание программы.**

#### **Раздел 1:Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях подвижными играми.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях подвижными играми.

#### **Тема 2: Игры с бегом**

*Теория:* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

*Игры:*« Хитрая лиса», « Пустое место», « Мы веселые ребята», «Чай, чай, выручай!», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки-давай руку», «Блуждающий мяч».

#### **Тема 3: Игры с мячом (6 часов).**

*Теория:* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

*Игры:* «Салки с мячом», «Мяч капитану», «Мяч соседу», «Гонка мяча», «Кто дальше бросит», «Попади в мяч»,»Охотники и утки», «Подвижная цель».

#### **Тема 4: Игра с прыжками (6 часов).**

*Теория:* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Игры: «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Автомобиль и воробьи», «Салки с прыжками», прыжки со скакалкой, «Зайцы, сторож и Жучка», «Кто дальше?»»

### **Тема 5: Игры малой подвижности (4 часа):**

*Теория:* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

*Практические занятия:*

Игры: «Светофор», «Карлики, великаны», «Съедобно, несъедобно», «Кто подходил?», «Золотые ворота», «Летает, не летает», «День, ночь», «Товарищ командир», «Озера, ручейки», «Построение в шеренгу».

### **Тема 6: Игры - эстафеты ( 5 часов).**

*Теория:* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

Игры – эстафеты: - с бегом;

- с прыжками;

- с предметами (мячами, обручами, скакалками) ;

- с лазаньем.

### **Тема 7: Народные игры (5 часов)**

*Теория:* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народной игры «Гуси – лебеди».
- Разучивание народной игры «Жмурки».
- Разучивание народной игры «Золотые ворота».
- Разучивание народной игры «У медведя во бору».
- Разучивание народной игры «Краски».
- Разучивание народной игры «Стой, олень!».
- Разучивание народной игры «Охота на оленей».



## **Планируемые результаты:**

### **Предметные результаты:**

- Знать правила подвижных игр для развития физических качеств;
- Знать гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса, на формирование правильной осанки;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий.

### **Метапредметные результаты:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;

### **Личностные результаты:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарно – учебный график программы представлен в приложении 1.**

**2.2. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2.**

### **Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортзале.

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

### **Методические материалы.**

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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: 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, преемственно 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.

### **Формы контроля**

Характеристика оценочных материалов программы в приложении 3.

### **Список литературы:**

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

б. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г.

журналы: «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

Приложение 1

Календарно – учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Хитрая лиса»	1		
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пустое место», «Озера, ручейки».	1		
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Мы веселые ребята», «Краски».	1		
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пятнашки», «Карлики, великаны».	1		
5.	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Чай, чай, выручай». «Построение в шеренгу».	1		
6.	Игры «Наводнение» с выполнением упражнений в движении, «Два мороза»	1		
7.	Совершенствование координации движений в прыжках со скакалкой. Игра «Блуждающий мяч».	1		
8.	Развитие двигательных качеств в игре «Салки» (разные варианты)	1		
9.	Правила безопасности при метаниях.Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей» (разные варианты).	1		

10	Бросание, метание и ловля мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1		
11	ОРУ с мячом. Игры «Мяч капитану», «Съедобно, несъедобно».	1		
12	Упражнения с мячом по выбору детей. Игра «Салки с мячом».	1		
13	Свободная работа с большим мячом. Игры «Мяч соседу», «Золотые ворота».	1		
14	Игры «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».	1		
15	Работа с малыми мячами. Игра «Попади в мяч».	1		
16	Игры «Подвижная цель» (разные варианты), «Карлики, великаны».	1		
17	Правила безопасности при прыжках. Прыжки со скакалкой. Игра «Волк во рву».	1		
18	Прыжки со скакалкой на двух ногах. Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает».	1		
19	Разные прыжки со скакалкой. Игры «Автомобиль и воробьи», «Товарищ командир».	1		
20	Прыжки через короткую скакалку. Игры «Салки с прыжками», «День и ночь».	1		
21	Прыжки в высоту через длинную скакалку. Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
22	Прыжки со скакалкой в игре «Зеркало». Прыжки в длину в игре «Кто дальше?»	1		
23	Прыгалки – скакалки (соревнования)	1		
24	Правила проведения эстафет. Беговые эстафеты.	1		

25	Профилактика травматизма. Эстафеты с мячами.	1		
26	Эстафеты с предметами.	1		
27	Эстафеты с лазаньем.	1		
28	Полоса препятствий.	1		
29	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Гуси-лебеди».	1		
30	Считалки. Разучивание народной игры «Жмурки», «Стой, олень!».	1		
31	Разучивание народных игр. Игра «Краски», «Охота на оленей».	1		
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1		
33	Разучивание народных игр. Игра «У медведя во бору».	1		
34	итого	33		

## Приложение 2

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Физическое развитие и культура здоровья;	Лыжные соревнования на приз Деда Мороза	декабрь	Формирование установки на здоровый образ жизни;	

2	духовно- нравственное воспитание	Спортивно – развлекатель ное мероприятие  «Маленькие патриоты большой страны»	февраль	Формирование установки на здоровый образ жизни;	
3	физическое развитие и культура здоровья;	Веселые старты	май	Формирование установки на здоровый образ жизни;	

Приложение 3.

### Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивани я	Формыоцени вания	Критериикоценив ания	Показателиоц енивания	Виды контроля/ аттестации
---	---------------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------------

1	<p>Практические знания по</p> <p>Разделам</p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях подвижными играми.</p> <p>2. Игры с бегом.</p> <p>3.Игры с мячом.</p> <p>4.Игры с прыжками.</p> <p>5.Игры малой подвижностиб.</p> <p>Игры – эстафеты.</p> <p>7.Народные игры.</p>	Устный опрос	Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям	<p>Изложение полученных знаний в устной форме:</p> <p>3 балла – полное, в системе, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися,</p> <p>2 балла – полное, в системе, допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые после указания педагога</p> <p>1 балл – неполное, допускаются отдельные существенные ошибки,исправленные с помощью педагога</p>	Промежуточный
---	---	--------------	--	--	---------------

2	<p>Теоретические знания по</p> <p>Разделам</p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях подвижными играми.</p> <p>2. Игры с бегом.</p> <p>3.Игры с мячом.</p> <p>4.Игры с прыжками.</p> <p>5.Игры малой подвижностиб.</p> <p>Игры – эстафеты.</p> <p>7.Народные игры.</p>	<p>Тестирование,</p> <p>письменная работа (по выбору)</p>	<p>Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям</p>	<p>Изложение полученных знаний в устной форме:</p> <p>3 балла – полное, в системе, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися,</p> <p>2 балла – полное, в системе, допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые после указания педагога</p> <p>1 балл – неполное, допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью педагога</p>	<p>Промежуточный</p>
---	--	---	---	---	----------------------