

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 16
«29» июля 2024 г



Утверждено:
И.о. директора МАОУ Гимназия №1
Шишкин М.Ю.
Приказ № 339 - ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«Подвижные игры»
(на бесплатной основе)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель:
Фуфалдина Е.В.
Бороздин А.А.
учитель физической культуры

г. Сухой Лог, 2024 год

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1.Пояснительная записка;
- 1.2.Актуальность, педагогическая целесообразность;
- 1.3.Отличительные особенности программы;
- 1.4.Адресат программы;
- 1.5.Срок освоения, форма обучения, режим занятий;
- 1.6.Цель и задачи программы;
- 1.7.Планируемые результаты;
- 1.8.Содержание программы;

II. Организационно-педагогические условия

- 2.1.Учебный план;
- 2.2.Календарно тематическое планирование;
- 2.3.Оценочные материалы;
- 2.4.Методические материалы
- 2.5.Условия реализации программы;

III. Список литературы

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Уровень программы – базовый.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. 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. По завершению курса проводятся соревнования, презентация обучающимися понравившейся игры.

1.3. Отличительной особенностью программы является, то что 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. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: 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. 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.

1.4. Адресат программы:

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет, разного уровня развития. Возрастные психологические особенности детей были учтены при разработке данной образовательной программы. Количество детей в кружке до 30 человек.

1.5. Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Количество учащихся в группе: до 30 человек

Форма получения образования – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся в соответствии с СаПиН от 28 сентября 2020 г. 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". Длительность занятий составляет 40 минут. Раз в неделю, 1 учебный час.

Формы организации занятий:

- игра
- соревнование
- эстафета
- прогулка

Формы контроля:

- индивидуальный
- групповой
- фронтальный
- дифференцированный

На занятиях используются различные методы обучения: словесные, наглядные, практические. Словесные методы – рассказ и беседа – сопровождаются демонстрацией пособий, иллюстрированного материала. Основное место на занятиях отводится практической работе, которая проводится на каждом занятии после объяснения теоретического материала.

В начале года и во втором полугодии с учащимися проводится вводный и повторный инструктаж по правилам поведения в кабинете, а также инструктаж по ТБ.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещённые в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей.

1.6. Цели и задачи программы:

Цели: создание условий для формирования привычки здорового образа жизни и потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, культуры и здоровому образу физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- формирование интересов к определенным видам двигательной активности; Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных навыков.

1.7. Планируемые результаты:

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Предметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Требование к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения курса:

Обучающиеся будут знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования: закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Обучающиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

1.8. Содержание программы.

Русские народные игры (19 часов)

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Жмурки». Игра «Кот и мышь».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Горелки». Игра «Салки»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пятнашки». Игра «Охотники и зайцы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Фанты». Игра «Птицелов».

Эстафеты (9 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передача мяча», с доставанием подвижного мяча, «С мячом», эстафета парами.
- Эстафета «Быстрые и ловкие» с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Игры народов России (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание игр.

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»

Чувашская игра «Рыбки»

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

II. Организационно – педагогические условия

2.1. Учебный план

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	9
3	Игры народов России	6
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование курсу «Подвижные игры»
(34 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Русские народные игры (19 часов)				
1	Русская народная игра «Жмурки»	1		
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
3	Русская народная игра «Горелки»	1		
4	Русская народная игра «Салки»	1		
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
7	Русская народная игра «Фанты»	1		
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1		
9	Русская народная игра «Волк»	1		
10	Русская народная игра «Птицелов»	1		
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		
12	Русская народная игра «Салки»	1		
13	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
14	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
15	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
16	Русская народная игра «Краски»	1		
17	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		
18	Русская народная игра «Третий лишний»	1		
19	Русская народная игра «Волк»	1		
Эстафеты (9 часов)				
20	Эстафета «Передача мяча»	1		
21	Эстафета со скакалкой	1		
22	Эстафета «С мячом»	1		
23	Эстафета зверей	1		
24	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
25	Эстафета «Вызов номеров»	1		
26	Эстафета по кругу	1		
27	Эстафета с обручем	1		
28	Эстафета с обручем	1		
Игры народов России (6 часов)				
29	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
32	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		

33	Чувашская игра «Рыбки»	1		
34	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		

2.3. Оценочные материалы

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

- занимательность;
- научность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- связь теории с практикой;
- индивидуальный подход к учащимся.

Факультативный курс позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять физические и жизненные интересы учащихся. В отличие от классных занятий, на внеклассных учащиеся мало теории и много практики, игр, соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – тестирования, открытые спортивные мероприятия	за 1 год: декабрь 2024 г., май 2025 г.
Итоговая аттестация	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе. Формы – тестирование, открытое спортивное мероприятие	май 2025 г.

2.4 Методическое обеспечение программы

Помещения : спортивный зал, учебный кабинет для проведения групповых и индивидуальных учебных занятий.

Информационно-коммуникативные средства:

- Ноутбук.
 - Мультимедийный проектор.
 - Интерактивная доска.
- Экранно – тематические пособия:
- Презентации, диски

2.5. Условия реализации программы

Для реализации содержания программы используются педагогические технологии, методы, приемы, формы и средства, способствующие получению знаний и умений, формированию материала образовательной программы. Кабинет имеет:

учебно-методическую, справочно-информационную литературу.

Спортивный зал имеет: специальное оборудование, которое используется для занятий:

- картотека игр ;
- мячи, скакалки, обручи, маты, набивные мячи, гимнастические палки, секундомер, флажки для разметки и т.д.

III. Список литературы:

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. // В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
4. Лях В. И.,ЗденевичА. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.
5. Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»