

Управление образования администрации Еткульского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Таяндинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №
№ от 23.05.2025г.

Утверждено приказом директора
МБОУ «Таяндинская СОШ»
№ от 23.05. 2025г.

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

Возраст обучающихся: 6,5 -17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Год разработки программы: 2025 г.

Автор – составитель:
Мухлынина Лариса Михайловна
Педагог доп. образования

Таянды 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты	11

Раздел II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	12
2.3 Формы аттестации	12
2.4 Оценочные материалы	13
2.5 Методические материалы	13
2.6 Воспитательный компонент	15
2.7 Список литературы	16

Раздел I «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в образовательных организациях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Краткосрочная образовательная программа «Подвижные игры» физкультурно – спортивной направленности, адаптированная, составленная на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, адаптирована для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;
11. . Положение № 9 от 28.08.2023 о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ «Таяндинская СОШ»

Уровень освоения содержания образования: базовый

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры», разработана в соответствии с основными положениями

Федерального государственного образовательного стандарта, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура. По своему виду является общеразвивающей в области физической подготовки детей.

Реализация данной программы по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый

ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6,5 до 17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Поскольку программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6,5 до 17 лет, она охватывает три категории учащихся, согласно их возрасту:

- Младший школьный возраст: от (6) 7 до 10-11 лет (1-4 классы) -Ведущая деятельность – учение, обязанность учиться, приобретать знания.
- Средний школьный возраст: от 11-12-ти до 14-(15) лет (5–9 классы)
- Ведущей деятельностью в этом возрасте становится общение со сверстниками.
- Старший школьный возраст: от 15 до 17 (18) лет (10-11 классы) -
Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание.

Возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста:

Становление личности детей **младшего школьного возраста** происходит под влиянием новых впечатлений, отношений с взрослыми и сверстниками, новых видов деятельности и общения, включения в новый коллектив. Несмотря на то, что ребенок данного возраста еще не готов применить на практике полученные театральные знания, тем не менее, именно в этом возрасте в его сознании складываются первые впечатления от увиденных спектаклей, а особенно от декораций, театральных костюмов, реквизита, которые в дальнейшем будут способствовать формированию художественного вкуса. Кроме этого, у младших школьников вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, взаимопомощь). Главным видом деятельности детей младшего школьного возраста является познавательная деятельность, у них хорошо развивается образное мышление, память. В связи с этим на занятиях в театральном объединении используются игры, этюды и творческие тренинги. Младший школьник характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника. Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно- эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь. В начальной школе у младшего школьника развиваются формы мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний, развитие мышления. В этот период у младшего школьника одновременно с появлением способности к обучению возникает и комплекс некоторых трудностей, в который входят трудности нового режима жизни, новых отношений с одноклассниками и учителем. В это время у ребенка возникает апатия, связанная с

невозможностью преодолеть эти трудности. Здесь очень важна эмоциональная поддержка родителей, помощь в преодолении этих трудностей. При этом учитель обязательно должен учитывать особенности младшего школьника: произвольность, внутренний план действий и рефлексия, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами. В учебной деятельности младшего школьника складываются такие частные виды, как письмо, чтение, работа на компьютере, творческая деятельность и др. Учителю же не следует пренебрегать возможностями самоорганизации и самодисциплинирования ученика, которые стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления нужно поддерживать, развивать, подсоединять к системе педагогически организованных и целенаправленных дел.

Возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста:

Средний школьный возраст называют еще подростковым возрастом. Рассмотрим его особенности. В отличие от младшего школьного возраста, подростковый возраст характеризуется бурным физическим и половым созреванием и такой же бурной системой взаимоотношений в социуме. Это возраст очередного кризиса в жизни ребенка. Подростковый возраст – ответственный период становления личности, интенсивного роста внутренних творческих сил и возможностей. Дети подросткового возраста больше склонны к подражанию, они готовы и примерить на себе любые роли. Делают это с удовольствием, у них пропадает чувство стеснения, концентрируется рассеянное внимание, формируется память. Появляются положительные эмоции и уверенная самооценка. Педагогу очень важно правильно понимать подростка и формировать его интересы к различным видам деятельности, к общению. Психическое развитие подростков характеризуется усилением такого новообразования, как самосознание. Личность ориентирована на собственную оценку и отстаивает свое право на это. Самооценка начинает формироваться в младшем школьном возрасте, но в этот период ребенок еще в основе своей ориентируется на оценку взрослых. Она для него более значима. Для подростка, стремящегося к взрослости, самооценка является одним из атрибутов взрослого мира и носит уже устойчивый характер. Как правило, подростки имеют идеал и стремятся на него походить. Очень часто этот идеал не совпадает с мнением родителей. В таком случае родители должны четко усвоить, во-первых, что идеал ребенка — это не их идеал и, во-вторых, что идеалов может быть еще много и не стоит воевать за право выбирать их для своего ребенка. В отличие от младшего школьника, подросток формирует свою самооценку, опираясь на оценку окружающих людей. Как правило, это его друзья, подруги, сверстники. Формирование адекватной самооценки влияет на возрастание самостоятельности подростка. Самостоятельность же как нравственное качество определяет уровень его взрослости. Так что самооценка — очень важное образование в жизни подростка. Кроме того, этому возрасту свойственно бурное проявление чувств. Эмоциональная возбудимость подростка проявляется в его поведении среди сверстников, в семье, в обществе. Подростки горячо доказывают свои взгляды и право на них. Реагируют на малейшее с их точки зрения ущемление их прав. Эмоциональные проявления подростков обладают уже большей устойчивостью по сравнению с младшими школьниками. Как правило, дети в этом возрасте злопамятны и долго не забывают нанесенных им обид. Надо сказать, что подросток готов к учебной деятельности и выбор его позиции в основном зависит от личного интереса к тому или иному предмету. Формирование мотивов учения продолжается, но, в отличие от младшего школьника, изменяется доминирующая потребность. Ею становится познавательная потребность, дающая возможность при ее удовлетворении формировать у школьников устойчивые познавательные интересы.

К подростку приходит понимание значимости знаний. Ведь для младшего школьника основным мотивом обучения является скорее похвала учителя или родителя, а не приобретение знаний. В подростковом возрасте приходит осознание, что наличие знаний дает возможность выбора жизненного пути. Это является мощным мотивом обучения подростков. Но это же может явиться и отрицанием знаний как таковых. Происходит такое отрицание, если ребенок не убежден в значении получаемых знаний для его дальнейшей жизни. Может, он растет в семье, где знания не ценятся и родители не поддерживают работу школы по

формированию потребности в них. Если же семья взаимодействует со школой в части формирования потребности в знаниях, да плюс к этому разумный подход учителей к успехам школьника, то, безусловно, этот позитивный настрой формирует у ребенка адекватную самооценку и соответственно повышает его жизненный тонус и самостоятельность. Вообще, что касается развития познавательных процессов у подростка, то они «доформируются». Так, он мыслит понятиями, пользуется различными мыслительными операциями, рассуждает и запоминает. Но ему еще свойствен разрыв в определениях конкретных и абстрактных понятий. Подростку легче справиться с определением конкретных понятий. Он использует приемы запоминания, такие, как многократное чтение, чтение и воспроизведение и пр.

Возрастные особенности обучающихся старшего школьного возраста: Старший школьный возраст характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую избирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Как правило, школьники старшего возраста к окончанию школы уже определяются со своей будущей профессией, хотя, конечно, многие еще колеблются, надеются на своих родителей. Но, в основном, для них уже ясно, чем бы они хотели заниматься. Это определяет круг учебных интересов. У многих меняется отношение к школьным предметам. Они отдают предпочтение тем, которые им нужны для будущей профессии. Иногда это бывает и в ущерб остальным предметам, иногда школьник совмещает необходимое и полезное. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Познавательные мотивы связаны с широкими социальными мотивами. На первый план выдвигается произвольная мотивация. Старший школьник в выборе способов деятельности руководствуется уже сознательно поставленной целью. В старшем школьном возрасте завершается половое развитие. В физическом отношении тоже все спокойно, все функции развиты, и школьник готов к физическим и умственным нагрузкам. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе. Основным рефреном в обучении старшеклассников выступает самостоятельность. Этому посвящены и приемы, используемые учителями школ для формирования навыков самообразования у школьников — работа с учебным материалом; работа со справочным материалом; использование компьютерных технологий в поиске материала. Формирование мировоззрения — важнейший этап развития детей старшего школьного возраста. Обретение своей собственной позиции усиливает социальную направленность школьников. В отличие от подростков, для которых особое значение имеют их поступки, у старших школьников особое значение приобретают их взгляды и ценностные ориентации, их мнения по любому поводу. В этом и проявляется их самостоятельность. Молодые люди не только стремятся к взрослости, но они понимают, что взрослость уже пришла. Им важно показать свое отличие от других, свою оригинальную позицию, оригинальное мнение или оригинальную деятельность. Их «выпячивание» себя уже лишено подростковой бравады, наоборот, они стремятся продемонстрировать свой ум, свои обширные знания, свою оригинальную оценку. Уровень самосознания старшеклассников возрастает. Они более критичны как к другим, так и к себе. Считая себя взрослыми, они предъявляют высокий уровень требовательности к учителям, родителям, окружающим их людям. Соответственно возрастает и возможность самовоспитания. Оценивание себя и сравнение с идеалом заставляет старших школьников довольно строго относиться и к оценке своих качеств. На уровень самовоспитания старших школьников влияет ряд противоречий, которые во многом затрудняют этот процесс. К ним можно отнести, к примеру, такие, как восприимчивость к своей оценке

окружающих и нежелание показывать свою неудовлетворенность; стремление к идеалу в глобальных, «мировых» делах и беспринципность в малом, повседневном; формирование стойкости и мужества и проявления слабости и «ребячества» и пр. В общении со сверстниками и взрослыми старшие школьники тяготеют к дискуссионным формам. Причем тема для дискуссии может быть любая. Главным для них является отстоять свою собственную точку зрения. Основные темы лежат, конечно, в нравственно-этической плоскости. Это своеобразная подготовка к переходу во взрослый мир. Искания старшеклассников, как правило, эмоционально окрашены, экспрессивны. Они горячо и страстно отстаивают свое мнение. Старший школьный возраст — это время поиска смысла жизни, открытий и экспериментов, готовность проникать в сущность вещей, явлений, устанавливать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 12 человек.

Объем программы: 24 часа

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Методы обучения:

- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда);
- метод наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация);
- практические методы (игры, соревнования, эстафеты).

Тип занятий: занятия с оздоровительной направленностью: сообщение и усвоение новых знаний; повторение и закрепление знаний, выработка умений и навыков; применение знаний, умений и навыков; комбинированное.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, практическое занятие

Срок освоения программы: программа рассчитана на месяц.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Цель программы:

- приобщение младших школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр;
- содействие всестороннему развитию личности младшего школьника посредством подвижных игр;
- развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;
- активный отдых.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формирование опыта двигательной активности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими упражнениями, умениями использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи обучения:

Образовательные (предметные):

1. Обучить умению проводить подвижные игры;
2. Обучить методам и приемам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
3. Научить умению использовать подвижные игры и физические упражнения для организации индивидуального отдыха и досуга;
4. Освоить знания и умения при выполнении физических упражнений.

Личностные:

1. Сформировать навык взаимодействия со сверстниками в условиях игровой деятельности;
2. Содействовать гармоническому физическому развитию личности;
3. Развить физические качества и функциональные возможности организма через подвижные игры;
4. Содействовать формированию мотивации к ведению здорового образа жизни через подвижные игры.

Метапредметные:

1. Воспитывать морально-волевые качества через подвижные игры;
2. Формировать привычку к занятиям спортом в свободное время;
3. Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, умение работать в коллективе.

1.3.Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

1.3.1. Учебный план (1 группа)

№ Раздела	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
I	Введение. Вводное занятие.	1	1		Предварительный контроль
II	Народные игры	5		5	Беседа, игры, наблюдение
III	Игры на внимание	2		2	Игры, наблюдение
	Итого:	8	1	7	

Учебный план (2 группа)

№ Раздела	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	

I	Введение. Вводное занятие.	1	1		Предварительный контроль
II	Игры народов России	7		7	Беседа, игры, наблюдение
	Итого:	8	1	7	

Учебный план (3 группа)

№ Раздела	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
I	Введение. Вводное занятие.	1	1		Предварительный контроль
II	Игра «Городки»	4	1	3	Беседа, игры, наблюдение
III	Игры с мячом	3		3	Игры, наблюдение
	Итого:	8	2	5	

1.3.2. Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом 1 группа

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Цели и задачи обучения.

Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья.

Оборудование: экран, проектор, компьютер, стулья.

Раздел 2

Тема: Народные игры

Теория: Знакомство с правилами игр

Практика: Знакомство с народными играми: Игры «Пчёлки и ласточки», «Пчёлки и ласточки», «Ястреб и курица», «Волк во рву», «Хвостики».

Оборудование:

Раздел 3

Тема: Игры на внимание.

Теория: Знакомство с правилами игр

Практика: игры на развитие ловкости и внимания, быстроты: «У медведя во бору», «Филин и пташки».

Оборудование: мячи, стулья, скамьи

2 группа

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: : Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Цели и задачи обучения.

Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья.

Оборудование: экран, проектор, компьютер, стулья.

Раздел 2

Тема: Игры народов России

Теория: Знакомство с правилами игр

Практика: Знакомство с играми народов России: русские народные игры

«Третий лишний», «Кот и мышь», «Мячик кверху», «Капкан», Дагестанская народная игра «Бег к реке», Башкирская народная игра «Юрта», Игра народов КОМИ «Невод», Осетинская народная игра «Жмурки-носильщики».

Оборудование: кегли, скакалки, мячи, гимнастические палки.

3 группа

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Повторение техники безопасности. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....»

Оборудование: экран, проектор, компьютер, стулья.

Раздел 2

Тема: Игра «Городки»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: Обучение правилам игры в «Городки»

Оборудование: бита, городки

Раздел 3

Тема: Игры с мячом

Теория: Знакомство с правилами игр

Практика: игры на развитие ловкости и внимания, быстроты: «Большой мяч», «Вылови мяч», «Блуждающий мяч».

Оборудование: мячи, стулья, скамьи

1.4. Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки.

В результате освоения программного материала ученики должны:

Знать:

- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Раздел II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Комплектование групп – июнь 2025 года

Начало занятий для обучающихся: 02 июня 2025

Окончание: 27 июня 2025 г.

Продолжительность занятий: 3 недели

Количество часов за данный период: по 8 часов на 3 группы

Продолжительность и периодичность занятий:

По программе планируется два занятия в неделю на каждую группу

Объем программы: : по 8 часов на 3 группы

Срок освоения программы: месяц

2.2. Условия реализации программы

Принципы работы:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности
2. Единство общей и специальной подготовки
3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
4. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог физической культуры, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном помещении МБОУ «Таяндинская СОШ» в спортивном зале, на спортивной площадке.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли.

Учебно-методическое обеспечение:

Картотека общеразвивающих игр.

2.3. Формы аттестации

1. Анкетирование школьников по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями
2. Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

1.1 Анкета для учащихся

класс/ кол-во	нравятся ли тебе занятия		как изменилось твоё здоровье в введения занятий			как ты относишься к занятиям на улице	
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не измен.	Полож.	Отриц.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Н	С	В	Н	С	В
1.	Скоростные.	Бег 30 м (<i>сек</i>)	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные.	Челночный бег 3х10 м (<i>сек</i>)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (<i>м</i>)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин (<i>м</i>)	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» (<i>см</i>)	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса д. – из виса лежа (<i>раз</i>)	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий

2.5. Методические материалы

Формы обучения:

- Очная

В программе используются различные формы и методы обучения с учетом возраста обучающихся. Занятия проводятся в доступной и увлекательной форме. Программа предусматривает:

- сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий;
- работу с малыми подгруппами;
- комплекс воспитательных мероприятий;
- проведение спортивных соревнований.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации. занятия малокомплектными группами.

Занятия планируется проводить в увлекательной форме и организовывать творческий процесс таким образом, чтобы каждый из участников мог проявить себя, свои способности наиболее полно.

Отчёты о работе обучающихся детей по образовательной программе могут проходить в форме:

- открытых занятий;
- спортивных соревнований.

Для проведения бесед планируется использовать технологические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети обучающие видеоматериалы, электронные презентации.

Методы обучения, используемые на занятиях.

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

Алгоритм работы с играми.

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.

- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.
- Обсуждение игр.

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитания: личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, формирование качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитания:

основные задачи и направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Основные формы воспитания: презентации, беседы, практические занятия, экскурсии, тренинги, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера педагога и других взрослых, детей; метод упражнения; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением, общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения .

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Весёлые старты с элементами игр	20.06.2025	Спортивные соревнования команд	Фото и видео отчёт на сайте школы и в группе wk
2	Фестиваль народных игр	27.06. 2025	Праздник	Фото и видео отчёт на сайте школы и в группе wk

2.7.Список литературы

Для учителя

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г..
6. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Для детей

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт. – М., 2010.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Малов В.И. Тайны олимпийских игр. – М., 2009.

Для родителей

1. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
2. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
3. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с
4. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.