Управление образования администрации Спасского муниципального района

Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная образовательная школа № 6» с. Духовское Спасского муниципального района Приморского края

Принята на заседании
педагогического совета
"24" 05 2023г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ № 6»
Н.В.Бабенко
"24" 05 2023г.

Подвижные игры

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6,5 – 11лет
Срок реализации:1год

Составитель:
Фирсова Галина Николаевна,
учитель физической культуры

с.Духовское
2023 год

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа «Подвижные игры» направлена на реализацию восполнения недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект.

В результате реализации программы происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет ***физкультурно- спортивную направленность***.

Данная программа является ***модифицированной.*** В её основе лежит программа для общеобразовательных учреждений Примерная рабочая программа начального общего образования физическая культура для учащихся 1-4 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2021г.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – ***русский***.

Уровень освоения – стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизических особенностей учащихся и разработана для детей, которые имеют разные стартовые возможности.

Адресат программы: программа «Подвижные игры» предназначена для детей 6,5 – 11 лет с.Духовское.

Особенности организации учебного процесса

Условия набора и формирования группы - обучающиеся сформированы в группу из разных возрастных категорий.

Наполняемость учебной группы – от 10 до 20 человек.

Учебные занятия проходят в виде практического занятия в игровой форме, соревнований.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся с.Духовское 6,5 – 11 лет, посредством освоения подвижных игр.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;

- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничество в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- развивать у учащихся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;

- знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

Обучающие:

- обучать правилам поведения в игре в процессе коллективных действий;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

- осваивать теоретические знания по физической культуре.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (нормативы)
		всего	теория	практика	
1	**Игры с бегом** (общеразвивающие игры)	**5**	**1,5**	**3,5**	

1.1	Игры «Совушка» и «Вороны и воробьи»	1	0,3	0,7	Беседа, игра, тестирование
1.2	Игры «К своим флажкам» и «День и ночь»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
1.3	Игры «Вызов номеров» и «Пустое место»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
1.4	Игры «Невод» и «Колесо»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
1.5	Игры «Два мороза» и «Воробьи-попрыгунчики»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
2	**Игры с мячом**	**5**	**1,5**	**3,5**	
2.1	Игра «Передал - садись	1	0,3	0,7	Беседа, игра
2.2	Игра «Свечи»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
2.3	Игры «Охотники и утки» и «Сбей мяч»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
2.4	Игры «Рак пятится назад» и «Скорый поезд»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
2.5	Игры «Кто самый меткий» и «Не упусти мяч»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
3	**Игры с прыжками (скакалки)**	**5**	**1,5**	**3,5**	
3.1	Игры «Салки на одной ноге» и «Воробушки»	1	0,3	0,7	Беседа, игра, тестирование
3.2	Игры «Удочка» и «Кто выше»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
3.3	Игры «Прыжки в приседе» и «Пингвины с мячом»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
3.4	Игра «Поймай лягушку»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
3.5	Игра «Прыжки с поворотом»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
4	**Игры малой подвижности** (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки **)**	**5**	**1,5**	**3,5**	
4.1	Игры «Змейка и «Великаны»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
4.2	Игры «Кошка и мышка» и «Ручеек»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
4.3	Игры «Стрекоза» и «Чемпионы скакалки»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
4.4	Игры «построение в шеренгу» и «На новое	1	0,3	0,7	Беседа, игра

	место»				
4.5	Игры «Лабиринт» и «Что изменилось?»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
5	**Зимние забавы.**	**4**	**1,2**	**2,8**	
5,1	Игра «Лепим снежную бабу»	1	0,3	0,7	Беседа, выполнение практического задания
5,2	Игра «Лепим сказочных героев»	1	0,3	0,7	Беседа, выполнение практического задания
5,3	Игра «Санные поезда»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
5,4	Игра «На одной лыжне»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
6	**Народные игры**	**5**	**1,5**	**3,5**	
6.1	Игра «Бегунок»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
6.2	Игра «Горелки»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
6.3	Игра Веревочка»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
6.4	Игра «Котел»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
6.5	Игра «Дедушка – сапожник»	1	0,3	0,7	Беседа, игра
7	**Эстафеты.**	**5**	**1,5**	**3,5**	
7.1	Эстафета «Передача мяча»	1	0,3	0,7	Соревнование
7.2	Эстафеты со скакалкой	1	0,3	0,7	Соревнование
7.3	Эстафеты с мячом	1	0,3	0,7	Соревнование
7.4	Эстафета зверей	1	0,3	0,7	Соревнование
7.5	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	0,3	0,7	Соревнование
	Итого:	**34**	**10,2**	**23,8**	

Содержание учебного плана

1.Раздел: Игры с бегом.

1.1 Тема: Игры «Совушка» и «Вороны и воробьи»

Теория. Игры «Совушка» и «Вороны и воробьи»

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила игр.

Практика. Тестирование бега на 30м. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».

1.2 Тема: Игры «К своим флажкам» и «День и ночь»

Теория. История русской игры. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила игр.

Практика. Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

1.3 Тема: Игры «Вызов номеров» и «Пустое место»

Теория. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила игр.

Практика. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».

1.4 Тема: Игры «Невод» и «Колесо»

Теория. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила игр.

Практика. Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».

1.5 Тема: Игры «Два мороза» и «Воробьи- попрыгунчики»

Теория. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила игр.

Практика. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

2.Раздел: Игры с мячом.

2.1 Тема: Игра «Передал-садись»

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Правила игры.

Практика. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».

2.2 Тема: Игра «Свечи»

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Правила игры.

Практика. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Свечи».

2.3 Тема: Игры «Охотники и утки» и «Сбей мяч»

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Правила игр.

Практика. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».

2.4 Тема: Игры «Рак пятится назад» и «Скорый поезд»

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Правила игр.

Практика. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

2.5 Игры «Кто самый меткий» и «Не упусти мяч»

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Правила игр.

Практика. Развитие глазомера, координации движений. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

3. Раздел: Игры с прыжками.

3.1 Тема: Игры «Салки на одной ноге» и «Воробушки»

Теория. Игры «Салки на одной ноге» и «Воробушки». Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Правила игр.

Практика. Комплекс ОРУ. Тестирование прыжков с места. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

3.2 Тема: Игры «Удочка» и «Кто выше»

Теория. Профилактика детского травматизма. Координация движений в прыжках со скакалкой. Правила игр.

Практика. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».

3.3 Тема: Игры «Прыжки в приседе» и «Пингвины с мячом»

Теория. Координация движений в прыжках со скакалкой. Правила игр.

Практика. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

3.4 Тема: Игра «Поймай лягушку»

Теория. Координация движений в прыжках со скакалкой. Правила игры.

Практика. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».

3.5 Игра Тема: «Прыжки с поворотом»

Теория. Координация движений в прыжках со скакалкой. Правила игры.

Практика. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки с поворотом».

4.Раздел: Игры малой подвижности.

4.1 Тема: Игры «Змейка» и «Карлики и великаны»

Теория. Игры «Змейка» и «Карлики и великаны». Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Правила игр.

Практика. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

4.2 Тема: Игры «Кошка и мышка» и «Ручеек»

Теория. Правила игр.

Практика. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

4.3 Тема: Игры «Стрекозы» и «Чемпионы скакалки»

Теория. Правила игр.

Практика. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

4.4 Тема: Игры «Построение в шеренгу» и «На новое место»

Теория. Правила игр.

Практика. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».

4.5 Тема: Игры «Лабиринт» и «Что изменилось?»

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Правила игр.

Практика. Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».

5.Раздел: Зимние забавы.

5.1 Тема: Игра «Лепим снежную бабу»

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.

Практика. Лепка снежной бабы.

5.2 Игра Тема: «Лепим сказочных героев»

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила игры.

Практика. Лепка сказочных героев.

5.3 Игра Тема: «Санные поезда»

Теория. Правила безопасного поведения при катании на санках. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.

Практика. Игра «Санные поезда».

5.4 Игра Тема: «На одной лыже»

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта. Правилами игры.

Практика. Игра «На одной лыже».

6.Раздел: «Народные игры».

6.1 Тема: Игра «Бегунок»

Теория. Знаменитые собиратели и организаторы народных игр. Игровая терминология.

Практика. Игра «Бегунок».

6.2 Тема: Игра «Горелки».

Теория. История возникновения игры. Правила игры.

Практика. Игра «Горелки».

6.3 Тема: Игра «Веревочка».

Теория. История возникновения игры. Правила игры.

Практика. Игра «Веревочка».

6.4 Тема: Игра «Котел».

Теория. История возникновения игры. Правила игры.

Практика. Игра «Котел».

6.5 Тема: Игра «Дедушка- сапожник»».

Теория. История возникновения игры. Правила игры.

Практика. Игра «Дедушка-сапожник».

7.Раздел: «Эстафеты».

7.1 Тема: Эстафета «Передача мяча»

Теория. Правила проведения эстафеты «Передача мяча». Профилактика детского травматизма.

Практика. Комплекс ОРУ с мячами. Соревнование с эстафетами «Мяч в кольцо», «Носильщики», «Гонка мячей под ногами» (спортивный зал).

7.2 Тема: Эстафеты со скакалкой

Теория. Правила проведения эстафет со скакалкой. Правильное дыхание во время прыжков. Обучение прыжкам.

Практика. Комплекс ОРУ со скакалкой. Соревнование с эстафетами со скакалкой «Кружилиха», «Рыбак и рыбка», «Часики», «Море волнуется», Называй меня»(спортивный зал).

7.3 Тема: Эстафеты с мячом

Теория. Правила проведения эстафет с мячом.

Практика. Комплекс ОРУ с мячами. Соревнование с эстафетами с мячом «Восьмерки», «Кенгуру», «Тараканчики», «Дружные ребята», «Колобок» (спортивный зал).

7.4 Тема: Эстафета зверей

Теория. Правилами проведения эстафеты зверей.

Практика. Комплекс ОРУ в движении. Соревнование с эстафетами «Черепахи», «Олени», «Гуси», «Пингвины», «Лягушки», «Медведи», «Змеи» (спортивный зал).

7.5 Тема: Эстафета «Быстрые и ловкие»

Теория. Правила проведения эстафеты «Быстрые и ловкие».

Практика. Комплекс ОРУ в движении. Соревнования с эстафетами «Бег на одной ноге», «Дружба», «Змейка», «Сиамские близнецы» (спортивный зал).

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет адекватно оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Обучающийся будет уметь самостоятельно планировать свою игровую деятельность;

У обучающегося будет сформирована культура здорового и безопасного образа жизни, укреплено здоровье.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать правила простейших игр и применять их при организации досуга;

Обучающийся приобретет умение взаимодействия и работы в коллективе, паре, оказания помощи товарищам в сложных ситуациях;

Обучающийся овладеет различными видами спортивной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся *будет знать:*

О правилах безопасного поведения во время коллективных игр, эстафет;

Об истории возникновения подвижных игр в России;

Обучающийся *будет уметь:*

Демонстрировать элементы и простейшие технические действия во время игр;

Демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;

Организовывать места занятий подвижными играми с мячом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.

Обучающийся *будет владеть:*

Теоретическими знаниями по физической культуре, гигиеной физического воспитания.

Раздел № 2. Организационно – педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1.Материально – техническое обеспечение

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100 м^2.

Оборудование спортивного зала должно соответствовать росту и возрасту обучающихся и обеспечивать выполнение программы кружка «Подвижные игры».

Ресурсное обеспечение программы:

- Интернет, ноутбук, музыкальное сопровождение.

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

1.Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

2.Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 3-4 человека).

3. Мячи: мяч малый (теннисный на каждого ученика), мячи волейбольные, баскетбольные (на 2-3 человек).

4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

5. Скакалка (на каждого ученика).

6. Обручи (на каждого ученика) 7. Мат гимнастический (на 5-6 человек).

8. Кегли.

9. Свисток.

10. Аптечка.

2.Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры».

Дидактические материалы для работы с учащимися.

Список литературы для организации образовательного процесса

Былеев Л.В. Сборник подвижных игр, Москва, 2018г.

Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры, Москва, 2018г.

Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале, Москва, ВАКО, 2020 г.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов опроса, наблюдения, выполнения практических заданий, соревнований.

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

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовки обучающихся.

Форма проведения – беседа с целью выявления знаний о возникновении и значении подвижных игр для здорового образа жизни, о правильной осанке и её значении для здоровья и хорошей учебы, о профилактике детского травматизма;

тестирование с целью определения физической подготовки обучающихся (бег на различные дистанции, прыжки в длину).

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

Форма проведения- **игры** с мячом, со скакалкой с целью выявления уровня развития быстроты двигательных реакций, ловкости, выносливости;

беседа с целью выявления знаний по правилам поведения при проведении игр с бегом, при играх с мячом, при играх с прыжками, при играх на лыжах.

Промежуточная аттестация проводится по окончанию полугодия с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки образовательного процесса.

Форма: участие в спортивном соревновании «Быстрые и ловкие» с целью проверки развития физических качеств

Итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Форма проведения - участие в спортивных эстафетах (передача мяча, эстафета зверей, эстафета со скакалкой) с целью выявления развития физических качеств.

Возможные формы фиксации результатов:

- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Журнал посещаемости;
- Методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Соревнование
- Дипломы, грамоты за участие в соревнованиях

2.3 Методические материалы

Методы обучения.

Словесный метод – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание и возникновение игр, объясняются правила игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Методы наглядного восприятия – способствуют более быстрому усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучению игр. К этим методам можно отнести: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения новых игр в игровой форме.

Игровой метод используется при проведении соревновательных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой, между командами, повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Педагогические технологии

В данной программе используются следующие педагогически е технологии:

-Игровая технология.

-Технология развивающего обучения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1полугодие	с.01.09.23 - 28.12.23
	2 полугодие	с.13.01.24 -24.05.24
Возраст детей		6,5-11
Продолжительность занятий		45 минут
Режим занятий		1раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		34

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Мероприятия	**Ориентировочное время проведения**
День Здоровья «Осенние забавы»	сентябрь
Весёлые старты	октябрь
Мой веселый звонкий мяч	ноябрь

Богатырские потешки	февраль
Веселая дорога здоровья	март
Туристический поход	май

Список литературы

Ссылка на печатные источники:

1.*Былеев Л.В*. Сборник подвижных игр, Москва, 2019г.

2.*Васильков Г.А*. От игр к спорту, Москва, 2018г.

3. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе, Москва Изд. Дом МСП, 2018г.

4.Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры, Москва,2018г.

5.*Патрикеев А.Ю*. Подвижные игры в спортзале, Москва,2019 г.

6. Рабочая программа Физическая культура, В.И.Лях 1-4 классы, Москва ,2021г.

Ссылка на электронные ресурсы:

7.http://www.solnet.ee детский портал «Солнышко»(дата обращения 12.01.2023)

8. www.gomelscouts.com подвижные игры (дата обращения 12.03.2023)