

Отдел образования Администрации Каргапольского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вяткинская основная общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета
от «08» июля 2022 г.
протокол № 12

Утверждаю:
Директор МКОУ «Вяткинская основная
общеобразовательная школа»
М.И. Кочкина
приказ от «08» июля 2022 г. № 86



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Кочкина Нина Алексеевна,
учитель МКОУ «Вяткинская ООШ»

с.Вяткино, 2022г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Адресат программы Дополнительная общеразвивающая программа внеурочной деятельности младших школьников «Подвижные игры» реализуется в группе обучающихся 7 – 10 лет

Объем программы программа реализуется 1 год и рассчитана на 36 недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Целесообразность 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. 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 занимающиеся 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.

Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный) - 1 год.

Формы обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Образовательные:

- 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 познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную 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.

1.3. Планируемые результаты программы

Личностные результаты

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

-оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

РегулятивныеУУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

ПознавательныеУУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

КоммуникативныеУУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме

-слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).

К концу первого года обучения дети

должны иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;

- о традициях русских народных праздников;

о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- историю возникновения подвижных игр;

- правила проведения игр, эстафет и праздников;

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

- основы правильного питания;

- правила поведения во время игры.

- о способах и особенностях движения 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, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

1.3 Рабочая программа

Учебный план

| № | Тема изучаемого раздела | Кол-во часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Формы промежуточной аттестации |
|-----|--|--------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------|
| 1. | Основы знаний | 4 ч. | 4ч. | | |
| 2. | Подвижные игры с оздоровительной направленностью: | 30 | | | |
| 2.1 | Подвижные игры с бегом | 6 ч. | | 6ч | + |
| 2.2 | Подвижные игры с прыжками | 4 ч. | | 4ч | + |
| 2.3 | Подвижные игры на осанку | 4 ч. | | 4ч | |
| 2.4 | Подвижные игры на внимание | 3 ч. | | 3ч | |
| 2.5 | Подвижные игры на развитие дыхания | 3 ч. | | 3ч | |
| 2.6 | Подвижные игры на развитие | 3 ч. | | 3ч | + |

| | | | | | |
|-----|-------------------------|-------|----|-----|----|
| | координации движения | | | | |
| 2.7 | Подвижные игры с мячом | 8 ч. | | 8ч | |
| 2.8 | Фестиваль подвижных игр | 1ч | | | 1ч |
| | Итого: | 36 ч. | 4ч | 32ч | |

Содержание программы «Подвижные игры»

Основы знаний.

ТБ при проведении подвижных игр.

1. история возникновения подвижных игр;
2. основные факторы, влияющие на здоровье человека;
3. основы правильного питания;
4. правила поведения во время игры.
5. о способах и особенностях движения и передвижений человека;
6. о системе дыхания. Работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
7. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
8. о причинах травматизма и правилах его предупреждения
9. о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

Подвижные игры с оздоровительной направленностью:

1. **ПИ с бегом** (Гуси-лебеди, Кошки-мышки, Космонавты, К своим флажкам, Догони свою пару, Щука и карасики, У медведя во бору, Пустое место, Салки, День и ночь, Кто быстрее? Наседка и цыплята)
2. **ПИ с прыжками** (Ловишки на одной ноге, Попрыгунчики-воробушки, Парашютики, Прыжки, Волк во рву, Бездомный заяц, Прыжки по полоскам., Петушиный бой)
3. **ПИ на осанку** (Гномы, великаны, Кувшин на голове, Канатоходцы, Осанка, Короли, Школа моделей)
4. **ПИ на внимание** (Узнай, чей голосок, Запрещенные движения)
5. **ПИ на развитие дыхания** (Ветер, Хомячки, Передай листок, Оркестр, Мыльные шарики)
6. **ПИ на развитие координации движения** (Перевертыши, Броуновское движение, Равновесие, Препятствие, Эстафеты (с предметами и без).
7. **ПИ с мячом** (Волшебный мяч, Игра с мячом, Метко в цель, Охотники и утки, Передал –садись, Гонка мячей по кругу, Вышибало, Не давай мяч водящему, Снайпер.
8. **Сюжетные игры.** «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

Тематическое планирование

| № п/п | Название раздела программы | Дата проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма текущего контроля / промежуточной аттестации |
|-------|----------------------------|-------------------------|--------------|---|---|--|
| 1 | Основы знаний | | 1 | Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди» | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья | |
| 2 | ПИ с бегом | | 1 | Учись быстроте и ловкости Гуси-лебеди, Кошки-мышки | развитие быстроты | |
| 3 | ПИ с бегом | | 1 | развитие быстроты К своим флажкам, Догони свою пару | развитие быстроты | |
| 4 | ПИ с бегом | | 1 | Кто быстрее? Щука и карасики, У медведя во бору | развитие скоростных качеств, выносливости | Челночный бег |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|---|--|--|--------------|
| 5 | ПИ с прыжками | | 1 | Прыжок за прыжком. Ловишки на одной ноге, Попрыгунчики-воробушки | развитие быстроты, ловкости, выносливости | |
| 6 | ПИ на развитие дыхания | | 1 | Ловкий. Гибкий. Ветер, Хомячки, Передай листок | развитие гибкости и ловкости | |
| 7 | ПИ на внимание | | 1 | Учись быстро и ловко. Узнай, чей голосок, Запрещенные движения | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | |
| 8 | ПИ с прыжками | | 1 | Прыжок за прыжком. Парашютики, Прыжки, Волк во рву | развитие быстроты, ловкости, выносливости | |
| 9 | Основы знаний | | 1 | История возникновения подвижных игр; основные факторы, влияющие на здоровье человека | беседа | |
| 10 | ПИ на осанку | | 1 | Красивая осанка. Гномы, великаны, Кувшин на голове, Канатоходцы, Осанка | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | |
| 11 | ПИ на осанку | | 1 | Красивая осанка Короли, Школа моделей | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | |
| 12 | ПИ на развитие координации движения | | 1 | Путешествие по островам. Перевертыши, Броуновское движение, Равновесие | развитие меткости и координации движений | Самый гибкий |
| 13 | ПИ с мячом | | 1 | Метко в цель. Волшебный мяч, Игра с мячом, Метко в цель | развитие меткости и координации движений | |
| 14 | ПИ с мячом | | 1 | Развиваем точность движений, Охотники и утки, Передал –садись, Гонка мячей по кругу | развитие глазомера и точности движений | |
| 15 | ПИ на развитие координации движения | | 1 | Путешествие по островам. Равновесие, Препятствие, Эстафеты (с предметами и без) | развитие меткости и координации движений | |
| 16 | ПИ на внимание | | 1 | Ловкий. Гибкий. Узнай, чей голосок, Запрещенные движения | развитие гибкости и ловкости | |
| 17 | ПИ на осанку | | 1 | Красивая осанка Канатоходцы, Осанка, Короли, Школа моделей | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | |
| 18 | Основы знаний | | 1 | правила поведения во | беседа | |

| | | | | | | |
|----|------------------------|--|---|--|--|---------------|
| | | | | время игры, о причинах травматизма и правилах его предупреждения | | |
| 19 | ПИ на осанку | | 1 | Красивая осанка Гномы, великаны, Канатоходцы, Короли, Школа моделей | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | |
| 20 | ПИ на развитие дыхания | | 1 | Учись быстроте и ловкости. Передай листок, Оркестр, Мыльные шарики | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | |
| 21 | ПИ с мячом | | 1 | Эстафеты с мячами Волшебный мяч, Игра с мячом, Метко в цель | развитие физических качеств выносливости и ловкости | |
| 22 | ПИ с мячом | | 1 | Броски мяча снизу в кольцо, Охотники и утки, Передал –садись, Гонка мячей по кругу | развитие выносливости и ловкости | |
| 23 | ПИ с мячом | | 1 | Эстафеты с мячами Вышибало, Не давай мяч водящему | развитие физических качеств выносливости и ловкости | |
| 24 | ПИ с мячом | | 1 | Броски мяча снизу в кольцо Волшебный мяч, Игра с мячом, Метко в цель | развитие выносливости и ловкости | |
| 25 | ПИ с мячом | | 1 | Эстафеты с мячами, Охотники и утки, Передал –садись, Гонка мячей по кругу | развитие физических качеств выносливости и ловкости | |
| 26 | ПИ с мячом | | 1 | Эстафеты с мячами Вышибало, Не давай мяч водящему | развитие физических качеств выносливости и ловкости | |
| 27 | ПИ на внимание | | 1 | Ловкий. Гибкий. Узнай, чей голосок, Запрещенные движения | развитие гибкости и ловкости | |
| 28 | ПИ с прыжками | | 1 | Прыжок за прыжком. Волк во рву, Бездомный заяц | развитие быстроты, ловкости, выносливости | |
| 29 | Основы знаний | | 1 | Знания о способах и особенностях движения и передвижений человека; о системе дыхания. Работе мышц при выполнении | беседа | День здоровья |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|---|--|---|-----------------------------|
| | | | | физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; | | |
| 30 | ПИ с бегом | | 1 | Развитие быстроты «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки | развитие быстроты | |
| 31 | ПИ с прыжками | | 1 | Прыжок за прыжком. Прыжки по полоскам, Петушинный бой | развитие быстроты, ловкости, выносливости | Прыжок в длину с места |
| 32 | ПИ с бегом | | 1 | Развитие быстроты и выносливости Пустое место, Салки | развитие скоростных качеств, выносливости | |
| 33 | ПИ на развитие дыхания | | 1 | Учись быстрой и ловкости. Передай листок, Оркестр, Мыльные шарики | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | |
| 34 | ПИ с бегом | | 1 | Развитие быстроты и выносливости День и ночь, Кто быстрее? Наседка и цыплята | развитие скоростных качеств, выносливости | |
| 35 | ПИ на развитие координации движения | | 1 | Метко в цель. Броуновское движение, Препятствие, Эстафеты (с предметами и без) | развитие меткости и координации движений | |
| 36 | Сюжетные игры | | 1 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | Фестиваль - праздник подвижных игр | Знание русских народных игр |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале на спортивной площадке или в классе (теоретические занятия).

Техническое оснащение занятий: гимнастические скамейки, маты, перекладины, обручи, скакалки, кубики, флажки, кегли секундомер, набор малых и больших мячей, набивные мячи, эстафетные палочки, гимнастические палки.

Дидактический материал: карточки с играми, учебные пособия с рисунками и правилами игр, выполнения упражнений, технических приёмов.

| | |
|---|---|
| Учебно-практическое оборудование | |
| Стенка гимнастическая | 5 |

| | |
|---|-----|
| Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Конь гимнастический | 1 |
| Перекладина | 3/1 |
| Брусья гимнастические, разновысокие | - |
| Брусья гимнастические, параллельные | - |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |
| Мост гимнастический подкидной | 1 |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 5 |
| гантели | 8 |
| Коврик гимнастический | 11 |
| Маты гимнастические | 2 |
| Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 6 |
| Мяч малый (теннисный) | 10 |
| Скакалка гимнастическая | 28 |
| Мяч малый (мягкий) | 6 |
| Палка гимнастическая | 8 |
| Обруч гимнастический | 12 |
| Штанга | 1 |
| Флажки | 15 |
| Ролик гимнастический | 2 |
| Рулетка измерительная (10м) | 2 |
| Номера нагрудные | 15 |
| Мячи для метания (150 гр) | 10 |
| Колодки стартовые | 4 |
| Гранаты для метания | 6 |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 |
| Мячи баскетбольные | 10 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 4 |
| Мячи футбольные | 4 |
| Аптечка медицинская | 1 |
| Дополнительный инвентарь (нестандартное оборудование) | 20 |
| Спортивный зал игровой | 1 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
| Гимнастический городок | 1 |

Методические материалы

Формы занятий:

Беседа, лекция - используется в теоретической части по всем темам программы.

Консультация - по всем темам программы для индивидуальной работы с учащимися.

Практикум - комплексы упражнений для развития физических способностей, технические приёмы в подвижных играх.

Соревнования – спортивные эстафеты, веселые старты, пионерболу, перестрелке, мяч калитану

Приёмы и методы организации занятий:

Словесные, наглядные, репродуктивные, комбинированные.

Формы организации обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, перестрелка, различные эстафеты), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Нормативы текущего контроля

| № п/п | физические способности | контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 10, 4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| 2 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 3 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |

Список литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
2. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
3. Газета «Спорт в школе», журнал «Физкультура в школе»
4. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе. - /Новая школа/, Москва, 1997.
5. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1 - 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области /Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. - Курган. 2004.