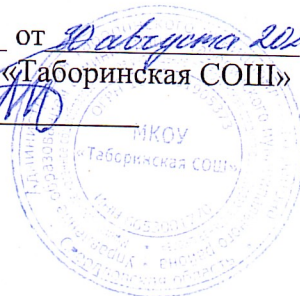


Администрация Таборинского муниципального района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Педагогическим советом
протокол № 9 от 30 августа 2024

Утверждено
приказом № 103 от 30 августа 2024
Директор МКОУ «Таборинская СОШ»
Белоусов А.В. А.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивной направленности)**

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 68 часов
Автор-составитель: Бармин С.А.
Педагог дополнительного образования

с. Таборы

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа

Рабочая программа дополнительного образования «**Подвижные игры**» составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды и обитания».

Программа реализуется в рамках **физкультурно-спортивного** направления.

Актуальность: Программа «Подвижные игры» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Целевая группа – учащиеся образовательных учреждений 2 класса, возраст 7-10 лет.

Базовый уровень дополнительной общеобразовательной программы.

Программа дополнительного образования «**Подвижные игры**» рассчитана на **1 год** обучения из расчета **2 часа** в неделю по 1 академическому часу (40 минут). Всего **68 часов** в учебный год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий: теоретические занятия и практические занятия (игры, конкурсы, эстафеты).

Формы подведения результатов: игры, состязания.

Цель: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Программа определяет ряд **задач:**

1. активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
2. познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
4. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
5. развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
6. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Игры с бегом	10
2	Игры с мячом	16
3	Игры с прыжками	8
4	Игры малой подвижностью	4
5	Народные игры	14
6	Эстафеты	16
Итого		68

Содержание учебного плана

I. Игры с бегом

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

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".

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

Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".

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

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

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".

Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".

Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

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

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

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

IV. Игры малой подвижности

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

Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

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

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика
1 – 2	Инструктаж по охране труда. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	1
3 – 4	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	1	1
5 – 6	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	1	1
7 – 8	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	1
9 – 10	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи -попрыгунчики».	1	1
11 – 12	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», «Перестрелка».	1	1

13 – 14	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	1
15 – 16	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	1
17 – 18	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	1	1
19 – 20	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра «Мяч по полу».	1	1
21 – 22	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	1
23 – 24	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	1
25 – 26	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра «Молекулы».	1	1
27 – 28	Правила по технике безопасности проведения игр прыжками. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1	1
29 – 30	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	1
31 – 32	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	1
33 – 34	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».	1	1
35 – 36	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	1
37 – 38	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1	1
39 – 40	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	1
41 – 42	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	1
43 – 44	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».	1	1
45 – 46	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	1

47 – 48	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	1
49 – 50	Закаливание и его влияние на организм.	1	1
51 – 52	Игра "Воротца".	1	1
53 – 54	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	1
55 – 56	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	1
57 – 58	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	1
59 – 60	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	1
61 – 62	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	1
63 – 64	ОРУ на развитие ловкости. Работа с малыми мячами. Игра « Флорбол »	1	1
65 – 66	Влияние подвижных игр на организм. Футбол двумя мячами.	1	1
67 – 68	Заключительный урок	1	1

Планируемые результаты:

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 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:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

В результате освоения курса «Подвижные игры» обучающиеся будут:

- 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;

обучающиеся закрепят умения:

- 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.

Методические пособия:

В процессе реализации программы «Подвижные игры» возможно применение следующих методических пособий:

- Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
- Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
- «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
- Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
- Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МКОУ Таборинская СОШ.

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Список литературы

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
4. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г.
8. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБІАКО, 2005