

Краснодарский край, Апшеронский район,  
станция Кубанская, муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение основная общеобразовательная школа №16

УТВЕРЖДЕНА

РЕШЕНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

МБОУООШ № 16

от 30.08.2022 г. № 1

Председатель педагогического совета

Спицын В.Н



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

**«Подвижные игры»**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

Направленность программы:

Физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 40 часов

Автор-составитель программы:

Каплин Алексей Иванович

педагог дополнительного образования

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**Личностные результаты** освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

### **1. Патриотическое воспитание:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

### **2. Гражданское воспитание:**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

### **3. Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **4. Эстетическое воспитание:**

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

### **5. Популяризация научных знаний:**

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением показателей.

## **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:**

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;  
осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

## **7. Трудовое воспитание:**

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

## **8. Экологическое воспитание:**

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

- 

### **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 10 лет в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерств образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

6. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, МОН МП КК, ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края, 2016 год.

## 7. Устав МБОУООШ№16

### **Актуальность программы:**

Актуальность данной программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

### **Новизна программы:**

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

### **Педагогическая целесообразность:**

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Начальная школа является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

#### **Отличительные особенности программы:**

Предлагаемая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре. Содержание игр и количество часов предлагаемых для каждого раздела программы подобраны с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры.

Однако содержание и количество игр является примерным, и может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

#### **Адресат программы:**

Возраст учащихся в объединении от 7 до 10 лет.

В объединение принимаются все желающие, но педагог проводит предварительное собеседование.

#### **Уровень программы – краткосрочная.**

Объем программы, сроки реализации – выполнение программы рассчитано на 40 недель обучения, 40 часов (1 раз в неделю по 1 часу).

#### **Форма обучения – очная**

#### **Режим занятия – 1 раза в неделю по 1 часу**

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава воспитанников данного класса (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания воспитанников данного класса.

Распределение игр по классам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех классах.

Распределяя материал по урокам, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

### **Методы организации деятельности**

- 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).

### **Методы стимулирования и мотивации**

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

### **Меры предосторожности**

- беспрекословно соблюдать установленный учителем порядок занятий и дисциплину;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду;
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя.

**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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<u>Вводное занятие</u> Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми <u>Игры малой подвижности</u> В вводной и заключительной части каждого занятия	1
<b>2</b>	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	7
<b>3</b>	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	11



4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
5	Игры- эстафеты	8
	Всего	40

### Планируемые результаты

По окончании обучения дети должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Программный материал по подвижным играм

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча.

Вид программного материала	Основная направленность	группы	
		1 младшая	2 старшая
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к	«Ловкие ребята» «Рыбачек» «Горелки» «Хитрая лиса» «Перебежки» «Челночок»	«Воробьи и вороны» «Домик у дерева» «Домики» «Змейка» «Иголка, нитка, узел» «Лабиринт»

	ориентированию в пространстве	«Кружева»	«Прерванные пятнашки» «Шишки, желуди, орехи» «Капкан»
	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«С кочки на кочку» «Быстро возьми» «Пчелкины шалости» «Кто самый прыгучий?»	«Голубь» «Допрыгни до мяча» «Передвижение прыжками» «Удочка» «Чемпион скакалки»
	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей	«Кто дальше бросит?» «Точный расчет» «Попади мячом в цель» «Кто самый меткий?»	«Бегуны и метатели» «Кто дальше бросит?» «Попади мячом в цель» «Попади в звоночек»
Подвижные игры с элементами спортивных игр	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведении мяча и на развитие способностей к дифференцированию движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Поймай мяч» «Рыбы, звери, птицы» «Унеси мяч» «Маленький - большой» «Увертывайся от мяча» «Стой!» «Мячик кверху»	«Перестрелка» «Увертывайся от мяча» «Обгони мяч» «Лови - не лови» «Ловишки с мячом» «Выбей мяч из круга» «Горячий мяч» «Догони мяч» «Не урони мяч» «Передал – садись» «Пятнашки в мяч»

Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	На закрепление и совершенствование гимнастических построений и перестроений, развитие гибкости	«Построимся» «У ребят порядок строгий» «Быстро по местам» «Фигуры» «Выставочный зал»	«Класс, смирно!» «Длинные ноги, короткие ноги» «Копна, тропинка, кочки» «Выставка картин»
Игры-эстафеты		Эстафеты с мячом. Эстафеты с набором предметов. Эстафеты без предметов. Эстафеты с обручем.	«Бег сороконожек» «Кто быстрее перенесет предметы?» «Кто первый?» «Художники»
Игры малой подвижности		«У кого мяч?» «Что изменилось?» «Как говорят части тела?» «Летает - не летает» «Узнай по голосу» «Паутинка» «Ха-ха-ха» «Найди и промолчи»	«Веревочка» «Кто сказал комплимент?» «Телефон» «Кто ушел?» «Закручивание» «Фанты» «Три движения»

### **Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:**

- особенности состава воспитанников данного класса (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания воспитанников данного класса.

Распределение игр по группам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех классах.

Распределяя материал по урокам, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы проведения занятий.**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

#### **Формы подведения итогов.**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами подвижных игр. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования

#### **Материальное оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- мячи волейбольные, баскетбольные;
- футбольные мячи;
- спортивная форма для занятий;
- мячи для метания ;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.
- обручи.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1			Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми	1ч
			<b>Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений</b>	<b>8 ч</b>
2			«Воробьи и вороны»	1
3			«Змейка» Капкан»	1
4			«Иголka, нитка, узел»	1
5			«Лабиринт»	1
6			«Домик у дерева»	1
7			«Прерванные пятнашки»	1
8			«Домики»	1
9			«Шишки, желуди, орехи»	1
			<b>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики</b>	<b>11ч</b>
10			«Длинные ноги, короткие ноги» «Выставка картин»	1
11			«Быстро по местам»	1
12			«У ребят порядок строгий»	1
13			«Выставочный зал»	1
14			«Фигуры»	1
15			«Класс, смирно!»	1
16			«Выставочный зал» «Копна, тропинка, кочки»	1
17			«Длинные ноги, короткие ноги»	1
18			«Фигуры»	1
19			«Длинные ноги, короткие ноги»	1
20			«Садовник»	1
			<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>15ч</b>
21			«Поймай мяч»	1
22			«Перестрелка»	1
23			«Передал – садись «Рыбы, звери, птицы»	1

24			«Обгони мяч» «Унеси мяч»	1
25			«Лови - не лови»	1
26			«Ловишки с мячом»	1
27			«Выбей мяч из круга»	1
28			«Горячий мяч»	1
29			«Догони мяч»	1
30			«Не урони мяч»	1
31			«Пятнашки в мяч»	1
32			«Увертывайся от мяча»	1
33			«Стой!» «Мячик кверху»	1
34			«Увертывайся от мяча»	1
35			«Маленький - большой»	1
			<b>Игры- эстафеты</b>	<b>5 ч</b>
36			Эстафеты с мячом.	1
37			Эстафеты с набором предметов.	1
38			«Кто быстрее перенесет предметы?»	1
39			«Кто первый?»	1
40			«Кто быстрее перенесет предметы?»	1
			<b>ИТОГО</b>	<b>40</b>

## Список литературы

1. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.

2. Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.

3. Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.

4. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя; В. П. Богословский, - М: Просвещение, 1994.

5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.