



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D537A7E0355738743

Владелец: Тахавова Сирина Аскаровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО

«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный центр» муниципального образования

«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
_____ С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подвижные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возрастная категория 8- 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Садриева Олеся Радионовна

Шугурово, 2024г.

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 8-12 лет (мальчиков и девочек).

Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 168 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся:

3 раза в неделю по 1 ч. 20 минут , продолжительность занятия 35 минут, перерыв 10 минут.

Объём освоения программы: 168 часов в год, 6 часов в неделю.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебно-тематическим планам, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный;

виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

1.2.Цель программы :

укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

обучающие

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Планируемые результаты.

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- 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;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	1,5	2	Опрос
	Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.				

2	Общеразвивающие упражнения.	2	44	46	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки.	2	22	24	Обобщение знаний и умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	2	20	22	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	2	36	38	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	2	34	36	Обобщение знаний и умений, тестирование
Итого		10,5	157,5	168	

Содержание программы.

1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре

Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта:

футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Формы занятий
1.	2	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.			Рассказ, опрос
2.	2	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. без предметов			Показ, имитация, рассказ
3.	2	Упражнения для развития дистанционной скорости			Выполнение нормативов, тестирование
4.	2	Упражнения для развития ловкости			Показ, имитация, рассказ
5.	2	Упражнения для развития гибкости			Тестирование
6.	2	Упражнения для развития быстроты			Показ, имитация, рассказ
7.	2	Упражнения для развития внимания.			Показ, имитация, рассказ
8.	2	Упражнения из других видов спорта.			Показ, имитация, рассказ
9.	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов			Показ, имитация, рассказ
10.	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.			Показ, имитация, рассказ
11.	2	Упражнения с разными видами дыхания.			Показ, имитация, рассказ
12.	2	Игры на внимание – «Выбери друга»			Показ, имитация, рассказ

13.	2	Рекреационные игры			Показ, имитация, рассказ
14.	2	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры			Показ, рассказ
15.	2	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек			Показ, рассказ
16.	2	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры			Показ, имитация, рассказ
17.	2	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений			Показ, имитация, рассказ
18.	2	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..			Показ, имитация, рассказ
19.	2	Игры малой интенсивности			
20.	2	Силовые игры			Показ, имитация, рассказ
21.	2	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.			Показ, имитация, рассказ
22.	2	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».			Показ, имитация, рассказ
23.	2	Теория: виды ходьбы			Показ, имитация, рассказ
24.	2	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.			Обобщение знаний и умений
25.	2	Бег прямолинейный, Подвижные игры			Обобщение знаний и умений
26.	2	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры			Обобщение знаний и умений
27.	2	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры			Обобщение знаний и умений
28.	2	Бег с преодолением препятствий. на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры			Обобщение знаний и умений
29.	2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры			Обобщение знаний и умений, тестирование
30.	2	Прыжки в длину. Подвижные игры			Обобщение знаний и

					умений, тестирование
31.	2	Прыжки в высоту. Подвижные игры			Обобщение знаний и умений
32.	2	Прыжки с высоты. Подвижные игры			Обобщение знаний и умений
33.	2	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги			Показ, имитация, рассказ
34.	2	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды			Показ, имитация, рассказ
35.	2	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры			Показ, имитация, рассказ
36.	2	Игры-эстафеты			Обобщение знаний и умений, тестирование
37.	2	Соревнования – поединки			Обобщение знаний и умений, тестирование
38.	2	Большая игра с малым мячом.			Обобщение знаний и умений
39.	2	Прыгалки – скакалки			Обобщение знаний и умений
40.	2	Спортивные развлечения и забавы на площадке			Обобщение знаний и умений
41.	2	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения			Показ, имитация, рассказ
42.	2	Знакомство с правилами игр на развитие скорости			Показ, имитация, рассказ
43.	2	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости			Показ, имитация, рассказ
44.	2	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости			Показ, имитация, рассказ
45.	2	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости			Показ, имитация, рассказ
46.	2	Знакомство с правилами игр на развитие			Показ,

		быстроты, внимания			имитация, рассказ
47.	2	Знакомство с правилами игр на развитие внимания			Показ, имитация, рассказ
48.	2	Игры на развитие координации движения			Обобщение знаний и умений
49.	2	Игры на развитие скорости			Обобщение знаний и умений
50.	2	Игры на развитие ловкости			Обобщение знаний и умений
51.	2	Игры на развитие выносливости			Обобщение знаний и умений
52.	2	Игры на развитие гибкости			Обобщение знаний и умений
53.	2	Игры на развитие быстроты			Обобщение знаний и умений
54.	2	Игры на развитие на формирование правильной осанки			Обобщение знаний и умений
55.	2	Игры на развитие быстроты внимания			Обобщение знаний и умений
56.	2	Игры на расслабление мышц			Обобщение знаний и умений
57.	2	Игры на развитие подвижности суставов.			Обобщение знаний и умений
58.	2	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.			Показ, имитация, рассказ
59.	2	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.			Показ, имитация, рассказ

60.	2	Игры на реакцию. Догонялки.			Обобщение знаний и умений
61.	4	Игры-перетягивания. Силловые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.			Обобщение знаний и умений
62.	4	Игры эстафеты			Обобщение знаний и умений
63.	4	Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков			Обобщение знаний и умений
64.	4	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.			Обобщение знаний и умений
65.	4	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола			Обобщение знаний и умений
66.	4	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола			Обобщение знаний и умений
67.	4	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»			Обобщение знаний и умений
68.	4	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник			Обобщение знаний и умений
69.	4	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.			Показ, имитация, рассказ
70.	4	Старинные игры			Обобщение знаний и умений
71.	4	Игры на меткость. Стрельба по мишеням			Обобщение знаний и умений, тестирование
72.	4	Русские народные игры			открытое занятие

2.2.Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

2.3.Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

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

2.4. Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 8-12 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Педагогический контроль

№п\п	Тема	Вид контроля
3	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
29	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий;
30	Прыжки в длину. Подвижные игры	- проведение

		мониторинга заболеваемости обучающихся
36 37	Игры-эстафеты Соревнования – поединки	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
71	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития;
72	Русские народные игры	- открытое занятие.

Методические материалы

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Список литературы для педагога:

- 1.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
- 2.Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
- 3.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
- 4.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
- 5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

Список литературы для учащихся:

- 1.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
- 2.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
- 3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
- 4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- 5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

Лист согласования к документу № 15 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 10:25

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 10:25	-