

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗВЕНИГОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.КОКШАЙСК»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа с.Кокшайск»
Протокол №1
от 1 сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа с.Кокшайск»
М.В.Тимофеева
01.09.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

ID программы: 7589
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объём часов: 68 часов
Попова Ксения Евгеньевна, педагог дополнительного образования

с.Кокшайск

2023г

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Объем программы.
- 1.4. Содержание программы.
- 1.5. Планируемые результаты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Учебный план.
- 2.2. Календарный учебный график.
- 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).
- 2.4. Условия реализации программы.
- 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.
- 2.6. Оценочные материалы.
- 2.7. Методические материалы.
- 2.8. Список литературы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Подвижные игры» является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ, а также способствует расширению и повышению физкультурно - спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определённый алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире - это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Подвижные игры» вошли: народные игры, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий. В основе подвижных игр 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, способствуют решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направлена на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

Отличительная особенность образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение.

Адресат: дети 7-11 лет.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 34 учебные недели по 2 часа в неделю, годовой план – 68 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут

Уровень программы: базовый.

Форма обучения: очная.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательные методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей обучающихся используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

При подборе игр продумываются следующие вопросы:

- цель игры, какие умения и навыки будут формироваться в процессе её проведения;
- какие воспитательные цели преследуются в процессе игры;
- полезна ли она для обучающихся.;
- все ли обучающиеся будут одинаково в ней участвовать;
- что даст игра каждому ребёнку.

Форма проведения итогов: соревнования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных игр.

Задачи:

- активизировать двигательную активность школьников во время занятий;

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремлённость, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Объем программы.

Общее количество учебных часов — 68 часов.

1.4. Содержание программы.

1 раздел (2 часа)

Основы знаний о народной подвижной игре

Что такое народная игра? Знакомство с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Клубочек»

2 раздел (10 часов)

Игры на свежем воздухе

Русские народные игры. «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка».

Групповые игры. «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра «Вороны и воробьи», «Водяной».

3 раздел (2 часа)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

4 раздел (10 часов)

Игры-эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафета с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Веселые старты.

5 раздел (10 часов)

Подвижные игры разных народов.

Игры русского народа: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки».

Игры мордовского народа: «Котел», «Салки».

Игры белорусского народа: «Прела-горела».

Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок».

Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».

6 раздел (10 часов)

Зимние забавы

Зимой на воздухе: «Городки». Скатывание шаров: «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

7 раздел (11 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Игры на снегу. Игры со скакалками: «Удочка». Игры с элементами бега: «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры на равновесие: «Сохрани равновесие». Игра «По тропе здоровья».

8 раздел (11 часов)

Спортивные игры

Спортивные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Кто первый», «Картошка».

9 раздел (2 часа)

Итоговое занятие.

Праздник здоровья и подвижной народной игры.

1.5. Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

➤ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

➤ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

➤ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

➤ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

➤ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

➤ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

➤ организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

➤ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

➤ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

➤ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

➤ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по являются следующие умения:

- 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;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- 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.

Обучающиеся 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;

- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу, быть честным.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о народной подвижной игре	2	2		Анкетирование
2.	Игры на свежем воздухе	10		10	Наблюдение.
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	2	1	1	Наблюдение.
4.	Игры-эстафеты.	10	1	9	Соревнование.
5.	Подвижные игры разных народов.	10		10	Наблюдение.
6.	Зимние забавы	10		10	Соревнование.
7.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	11		11	Наблюдение.
8.	Спортивные игры	11		11	Соревнования.
9.	Итоговое занятие.	2		2	Игра.
	Всего:	68	4	64	

2.2. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября уч. года	31 мая уч. года	34	68	2 часа в неделю

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	Факт
Раздел 1. Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре (2 часа)			
1.	Беседа история народной подвижной игры Игра «Клубочек»	05.09	
2.	Понятие правил игры, выработки правил	08.09	
Раздел 2. Игры на свежем воздухе (10 часов)			
3.	Русская народная игра: «Защита крепости»	12.09	
4.	Русская народная игра: «Белка, орехи, шишки»	15.09	
5.	Русская народная игра: «Птицы и клетка»	19.09	
6.	Групповая игра: «Ловля парами»	22.09	
7.	Групповая игра: «Мяч по кругу»	26.09	
8.	Групповая игра: «Светофор»	29.09	
9.	Командная игра: «Вороны и воробьи»	03.10	
10.	Командная игра: «Вороны и воробьи»	06.10	
11.	Русская народная игра: «Водяной»	17.10	
12.	Русская народная игра: «Водяной»	20.10	
Раздел 3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть (2 часа)			
13.	Беседа. Мир движений и здоровье	24.10	
14.	Я люблю поиграть	27.10	
Раздел 4. Игры-эстафеты (10 часов)			
15.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	31.10	
16.	Большая игра с малым мячом «Не упусти мяч»	03.11	
17.	Большая игра с малым мячом «Чемпионы малого мяча»	07.11	
18.	Эстафеты с бегом и прыжками	10.11	
19.	Эстафеты с бегом и прыжками	14.11	
20.	Эстафеты с преодолением препятствий	17.10	
21.	Эстафеты с преодолением препятствий	28.11	
22.	Эстафеты с преодолением препятствий	01.12	
23.	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий	05.12	

24.	Весёлые старты	08.12	
Раздел 5. Народные подвижные игры (10 часов)			
25.	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки»	12.12	
26.	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки»	15.12	
27.	Подвижные игры «Горелки»	19.12	
28.	Подвижные игры «Горелки»	22.12	
29.	Подвижные игры «Котёл», «Салки»	26.12	
30.	Подвижные игры «Котёл», «Салки»	29.12	
31.	Подвижные игры «Серый волк», «Скок-перескок»	09.01	
32.	Подвижные игры «Серый волк», «Скок-перескок»	12.01	
33.	Подвижные игры «Скачки», «Собери яблоки»	16.01	
34.	Подвижные игры «Скачки», «Собери яблоки»	19.01	
Раздел 6. Зимние забавы (10 часов)			
35.	Зимой на воздухе «Городки»	23.01	
36.	Зимой на воздухе «Городки»	26.01	
37.	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных»	30.01	
38.	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных»	02.02	
39.	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	06.02	
40.	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	09.02	
41.	Эстафета на санках.	20.02	
42.	Эстафета на санках.	27.02	
43.	Лыжные гонки.	01.03	
44.	Лыжные гонки.	05.03	
Раздел 7. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (11 часов)			
45.	Игры на снегу.	12.03	
46.	Игры со скакалками «Удочка»	15.03	
47.	Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»	19.03	
48.	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний	22.03	

49.	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний	02.04	
50.	Игры на равновесие. «Сохрани равновесие»	05.04	
51.	Игры на равновесие. «Сохрани равновесие»	09.04	
52.	Игры со скакалками «Удочка»	12.04	
53.	Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»	16.04	
54.	Игры на снегу.	19.04	
55.	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья»	23.04	
Раздел 8. Спортивные игры (11 часов)			
56.	Спортивная игра: «Брось – поймай»	24.05	
57.	Спортивная игра: «Выстрел в небо»	25.04	
58.	Спортивная игра: «Охотники и утки»	26.04	
59.	Спортивная игра: «Быстро по местам»	30.04	
60.	Спортивная игра: «Не урони мяч»	03.05	
61.	Спортивная игра: «Круговая эстафета»	07.05	
62.	Спортивная игра: «Кто первый»	10.05	
63.	Спортивная игра: «Кто первый»	14.05	
64.	Спортивная игра: «Картошка»	17.05	
65.	Спортивная игра: «Картошка»	21.05	
66.	Обобщение по разделу «Спортивные игры»	24.05	
Раздел 9. (2 часа)			
67.	Итоговое занятие по теме «Подвижные игры»	28.05	
68.	Спортивный праздник	31.05	

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

В данной программе не предусмотрены.

2.4. Условия реализации программы

Материально -техническое оснащение:

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные.
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Рулетка
7. Кубики
8. Кегли
9. Секундомер
10. Свисток
11. Аптечка

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки, спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, день здоровья.

2.6. Оценочные материалы.

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения. Отслеживание результатов проводится разными способами: наблюдение, анкетирование, соревнование.

Промежуточный контроль осуществляется в форме учебных или товарищеских игр.

2.7. Методические материалы.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

2.8. Список литературы

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