


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новгородокская основная общеобразовательная школа № 16»**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> Методическим советом школы Протокол № 1 «21» августа 2023</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ «Новгородокская ООШ №16» /Ростовский С.В. от «22» августа 2023 г.</p> 
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Подвижные игры»  
Направление физкультурно - спортивное  
Уровень базовый  
7-11 лет  
Срок реализации 1 год**

Автор:  
Педагог дополнительного образования  
Голдобина И.И.

**п. Новый Городок  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечения УМК для 1-4 классов, на основе «Региональной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов общеобразовательной школы»

*Целью является* укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

*Актуальность и новизна* программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива обучающихся.

«Мы должны быть сильными как наши спортсмены, мы должны быть сильными, и умными, и современными» по словам Д.А. Медведева.

Подвижная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

*Срок реализации программы и объем учебных часов:*

Программа рассчитана на 1 год, 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий:* 1ч. - 2 раза в неделю.

### Общая характеристика спортивной секции

В настоящее время выдвинута важная задача - разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы - воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься и играть в игры, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание секции «Спортивные игры» строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

создавать условия для проявления чувства коллективизма; развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

*В результате освоения программного материала учащиеся 1-4 классов должны: иметь представление:*

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о режиме дня и личной гигиене; о способах изменения направления и скорости движения; об играх разных народов; о соблюдении правил игры

**уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
играть в подвижные игры;  
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения; соблюдать правила игры языка и общих интересов.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b> Техника безопасности. Основы знаний о подвижной игре.		1		
	<b>Игры малой интенсивности</b>	5			
2	Экскурсия в историю игр, показ видеофильмов,		1		
3	Знания об основных правилах подвижных игр		1		
4	Способы выбора водящих, начальные навыки владения мячом.			1	
5	«Великаны-гномы»- «Море волнуется раз»			1	
6	«Лягушка на болоте»-«Кто дальше бросит»			1	сдача нормативов
	<b>Игры без разделения на команды</b>	5			
7	«Угадай и догони»- «Жмурки»			1	
8	«Стрелок»- «Мяч по кругу»			1	
9	«Гимнастическая стенка»- «Просо»			1	

10	«Заплетись плетень»- «Чай-чай»			1	
11	«Угадай и догони»- «Просо»			1	
	<b>Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов</b>	20			
12	Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля			1	
13	Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку.			1	
14	Умение ориентироваться в игровом пространстве.			1	
15	Эстафеты «Рыболовы»			1	
16	«Перебежки»			1	
17	Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля			1	
18	Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку.			1	
19	Умение ориентироваться в игровом пространстве.			1	
20	Эстафеты «Рыболовы»			1	
21	«Перебежки»			1	
22	«Перебежки»			1	соревнования
23	«Челнок»			1	
24	Эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке			1	
25	Эстафеты с большим и малым мячом			1	
26	Эстафеты парами			1	
27	«Перебежки»			1	
28	«Челнок»			1	

29	Эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке			1	
30	Эстафеты с большим и малым мячом			1	
31	Эстафеты парами			1	соревнования
	<b>Силовые игры</b>	28			
32	«Удержи круг»			1	
33	«Перетягивание палки»			1	
34	«На прорыв»			1	
35	«Похитители огня»			1	
36	Эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.			1	
37	«Удержи круг»			1	
38	«Перетягивание палки»			1	Сдача нормативов
39	«На прорыв»			1	
40	«Похитители огня»			1	
41	Эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.			1	
42	«Удержи круг»			1	
43	«Перетягивание палки»			1	
44	«На прорыв»			1	
45	«Похитители огня»			1	
46	Эстафеты с бегом и прыжками.			1	
47	Эстафеты парами			1	
48	«Перебежки»			1	
49	«Челнок»			1	
50	Эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке			1	
51	Эстафеты с большим и малым мячом			1	
52	Эстафеты парами			1	
53	Эстафеты парами гимнастической скамейке			1	
54	Эстафеты с большим и малым мячом			1	
55	Эстафеты парами			1	
56	«Челнок»			1	
57	Эстафеты с лазанием по гимнастической			1	

	скамейке				
58	Эстафеты с большим и малым мячом			1	
59	Эстафеты парами			1	зачет
	<b>Игры разных народов</b>	2			
60	«Огонь - вода» (Украина) «Лес, болото, озеро» (Белоруссия)			1	
61	«Чухур» (Якутия) «Хромая уточка» (Украина)			1	
	<b>Спортивные игры по упрощенным правилам</b>	2			
62-63	Пионербол-Волейбол			2	
63-64	Мини -футбол			2	тестирование
	<b>Спортивные игры с соблюдением всех правил(2часа)</b>				
65	Пионербол-Волейбол			1	
66-67	Мини-футбол			2	
	<b>Итоговые занятия</b>				
68	Заключительная игра			1	соревнования

### Содержание программы

#### *Вводное занятие*

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

#### *Игры малой интенсивности*

*Теория:* экскурс в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом. *Практика:* Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»

#### *Игры без разделения на команды*

*Теория:* команда, цели, задачи команды, правило успеха .единый дух команды, командные виды спорта.

*Практика:* игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка».

#### *Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов*

*Теория:* что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

*Практика:* начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные

навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

#### *Игры без разделения на команды*

*Теория:* команда, цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

*Практика:* игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка».

#### *Силовые игры*

*Теория:* История развития силовых игр, силовых видов спорта (слайд-шоу)

*Практика:* Силовые игры: «Удержи круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

#### *Игры разных народов*

*Теория:* знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры. *Практика:* «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Хромая утка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Якутия).

#### *Командные игры и соревнования*

*Теория:* привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях *Практика:* «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

#### *Спортивные игры по упрощенным правилам*

*Теория:* скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

*Практика:* пионербол, волейбол, мини-футбол

#### *Спортивные игры с соблюдением всех правил*

*Теория:* Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства. *Практика:* правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации. Пионербол, волейбол, мини-футбол.

Каждое занятие начинается с разминки в вид игры типа: «Запрещенное движение», «Угадай капитана». «Затейник», «Если весело живется», «Почта».

#### *Итоговое занятие*

Подведение итогов, просмотр фотографий, слайд-шоу, заключительная игра.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:	Метапредметные результаты:	Предметные результаты:
<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях.</p> <p>проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорности в достижении поставленных целей;</p> <p>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов</p>	<p>характеристика явления (действия и поступков).</p> <p>их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>обнаружение ошибок при выполнении игровых заданий, отборов способов их исправления;</p> <p>общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми организация самостоятельной игровой деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>анализ и объективная оценка результатов самостоятельной игры, поиск возможностей и способов ее улучшения; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях спортом соблюдать личную гигиену, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр</p> <p>соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном - рисунком, образцом, правилом;</p> <p>устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выборе игры и регулировать напряженность физической нагрузки;</p> <p>выполнять задания в игре для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий игры, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>



*Оздоровительное значение подвижных игр.*

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

*Группировка игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств.*

<i>Игры, в которых преимущественно проявляются</i>	<i>Характеристика игровых действий</i>	<i>Игры</i>	<i>Формы аттестации и оценочные материалы</i>
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	“Салки” “Ловкая подача” “Ловкие и меткие”	
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	“Шишки, желуди, орехи” “День и ночь” Эстафета на полосе препятствий	
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	“Сильный бросок” “Бой петухов” “Перетягивание через черту”	
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	«Бег командами» «Не давай мяча водящему» «Перетягивание каната»	

вник наблюдений, тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка.

### Календарный учебный график

№ п / п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1.09 2023	31.05 2024	34	34	34	1 час	20 – 31 мая

### Список литературы

1. Спортивные праздники круглый год М.Н. Прибышенко, В.И. Колесник, А.Г. Трушкин, Е.С. Громак, Детские народные подвижные игры А.В. Кенеман, Т.П. Осокина 2-е издание, Москва «Владос» 1995г.
2. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
3. Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
4. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
5. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
6. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
7. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
8. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»