

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Алханчурт» МО Пригородный район
РСО - Алания

Принята на заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2022г	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор /Л.К.Скодгаева/ <u>09</u> 2022г.</p> 
--	--

Спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
физкультурно - спортивному
направлению
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Качмазова Ирма Лаврентьевна,
учитель начальных классов

п. Алханчурт, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Подвижные игры» - имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в МБОУ ООШ п. Алханчурт и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования.

Уровень программы - ознакомительный

Актуальность программы

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242, Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ (Л.Н. Буйлова, М.2015), Уставом МБОУ ООШ п.Алханчурт, Положением о блоке дополнительного образования и соблюдением требований СанПин 2.4.4.3172-14.

Общая характеристика кружка

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость и др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические

и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола

Цель программы: приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

задачи в обучении:

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

задачи в развитии:

- развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- развить у учащихся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развить функциональные системы организма ребёнка;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
- повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

задачи в воспитании:

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Категория учащихся по программе

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 9-12 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы - 2 года.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 68 часов.

I год обучения - 34 часов;

II год обучения - 34 часов.

Формы и режим занятий

Форма организации образовательного процесса:

- очная (аудиторная);
- групповая.

Наполняемость групп: оптимальная - 15 человек, допустимая - 19.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин учебного времени и обязательный 15 мин перерыв)

2-й год обучения - 1 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин учебного времени и обязательный 15 мин перерыв)

Планируемые результаты реализации программы:

Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

2 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- правила техники безопасности при проведении занятий
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- 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;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

**Содержание программы.
Учебный план 1 год обучения.**

	Название темы, раздел	Кол- во часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2	0	опрос
2	Игры для развития меткости при метании в цель	7	2	5	Опрос, соревнование, эстафета
3	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	10	2	8	Опрос, соревнование эстафета
4	Игры для закрепления техники прыжков	9	2	7	Опрос, соревнование эстафета
5	Игры для развития быстроты и координации движений	12	2.5	9.5	Опрос, соревнование эстафета
6	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения)	8	2	6	Опрос, соревнование эстафета
7	Игры для закрепления навыков лазания, перелазание	6	2	4	Опрос, соревнование эстафета
8	Игры для развития умений выполнять подражательные	5	1	4	Опрос, соревнование эстафета
9	Игры на внимание	4	0.5	3.5	Опрос, соревнование эстафета
10	Игры для совершенствования физических качеств	14	2	12	Опрос, соревнование эстафета
Итоговое занятие		1	1	0	Опрос
Всего:		78	18	60	

I год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория.

Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в

обруч», «Охотники и утки».

Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.

Теория.

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ногой на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 5. Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика.

Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны», «Вызов номеров»

Содержание программы II год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания. Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

Раздел 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 2.1. Ведение мяча

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: «Школа мяча», «Охотники и утки», «Мяч в корзину», «Мяч по кругу», эстафета с мячом.

Тема 2.2. Ловля и передача мяча на месте

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Тема 2.3. Ловля и передача мяча в движении

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: «Школа мяча», «Охотники и утки», «Мяч в корзину», «Мяч по кругу», эстафета с мячом.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Тема 3.1. Игры для развития навыка прыжков *Теория.*

Правила техники безопасности при прыжках.

Практика.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 3.2. Игры для развития навыка бега

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Понятия «старт», «финиш», «спринтерская дистанция», «стайерская дистанция», «эстафета».

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: «Пустое место», «Воробьи – вороны», «Пятнашки», эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Тема 3.3. Игры для развития навыка метания

Теория.

Правила техники безопасности при метании.

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: «Пустое место», «Воробьи – вороны», «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

Раздел 4. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 4.1. Игры для развития равновесия

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Танцевальные движения. Шаги аэробики.

Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

Тема 4.2 Игры в лазании и перелазании

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. «Кто лучше!», «Кто быстрее».

Тема 4.3 Игры для правильной осанки

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: «Кто лучше», эстафеты с элементами гимнастики.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Тема 5.1. Общая физическая подготовка.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: «День и ночь», «Третий лишний», «Удочка», перетягивание каната, различные эстафеты.

Тема 5.1 Итоговое занятие.

Теория.

Подведение итогов года.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью

методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения - собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м².

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

Список литературы:

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
2. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
3. П. А. Киселев «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.

5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.

Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория.

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика.

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Теория

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика. *Практика.*

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория.

Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика.

Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», «Изобрази зимние виды спорта».

Тема 9. Игры на внимание.

Практика.

Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория.

Подведение итогов года.