

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бабаевская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании педагогического
совета протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю: Директор МБОУ
«Бабаевская сош №1»
Н.А. Виноградова
приказом № 264/2-0 от 31.08.2022 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся :10-12 лет
Срок реализации программы 1 год

Землянкина Мария Александровна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее ДООП) должны быть учтены положения и требования следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 « О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 с изменениями от 02.02.2021 №38);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21);
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 10.12.2021 №370);
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237);
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135)

Направленность дополнительной образовательной программы:

Физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Новизна

новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.
2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.
3. В работе с обучающимися применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры, спорта и оздоровления.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной образовательной программы является увеличение объёма (количество часов) на изучение подвижных игр на период обучения.

Принципы и подходы к реализации программы

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
Доступность материала, системность и постепенность его усложнения

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательный:

1. Познакомить детей с играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.
2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
3. Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;

2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.
3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.
4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Формировать осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отрабатывать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

В курсе внеурочной деятельности «Подвижные игры» осуществляются межпредметные связи с физической культурой, музыкой.

Программа рассчитана на **1 год обучения**:

1 год обучения - 34 часов

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

Программа реализуется на **русском языке**.

Возраст детей: 10-12 лет

Наполняемость группы – 30 человек.

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Специального отбора не проводится.

Формы и режим занятий

Режим занятий

занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы проведения занятий

Основной формой организации внеурочной деятельности «Подвижные игры» является учебное занятие. Занятие полностью построен на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. **Используются разнообразные формы и методы работы:** занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; прогулки-походы; дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. Часто, в играх использую дополнительные предметы. Это вызывает у детей большее желание играть.

Учебный план программы

№	Название раздела	Кол-во часов
----------	-------------------------	---------------------

		Теория	Практика	Всего
1.	<u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</u>	1	3	4
2	Народные подвижные игры		30	29
	Итоговый контроль Весёлые старты. (Соревнование)			1
Всего:		1	33	34

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек				
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	1	
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1		1
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1		1
4	Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»»	1		1
Народные подвижные игры				
5.	Эстафеты «Мышеловка», «У медведя во бору»	1		1
6.	Игры «Волк во рву», «Горелки».	1		1
7.	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1		1
8.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1		1
9.	Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1		1
10	Игры «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1		1
11.	Игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1		1
12.	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1		1
13.	Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1		1
14.	Игры «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1		1
15.	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1		1
16.	Игры «Упасть не давай», «Совушка»	1		1
17.	Катание на лыжах. Игры «Трамвай», «Найди себе пару».	1		1

18.	Игры «Гонки санок» «Попади в цель».	1		1
19.	Игры «Быстрые упряжки», «На санки»	1		1
20.	Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия»	1		1
21.	Игры «Идите за мной», «Сороконожки»	1		1
22.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1		1
23.	Эстафета.	1		1
24.	Ходьба парами, тройками.	1		1
25.	Игры «Гонки парами», «Будь внимателен»	1		1
26.	Игры «Метко в цель», «Конники -спортсмены	1		1
27.	Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1		1
28.	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1		1
29.	Игры « Успей поймать», «Космонавты»..	1		1
30.	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1		1
31.	Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1		1
32.	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1		1
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1		1
34	Итоговый контроль «Весёлые старты» (Соревнование)	1		1
	Итого :	34	1	33

Содержание программы

«Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.». Развитие скоростных способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану»..». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»*Команда быстроногих*. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Действия игрока без мяча. Эстафеты. День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Эстафета с булавами». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Встречная эстафета».

«Круговая охота». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Кто подходил?» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Караси и щука». Практика.

«Белый медведь» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Два Мороза».

«Мяч» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Метание в цель». Практика.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Практика.

«Подвижная цель». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика

«Мяч соседу». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей
Практика.

«Передал - садись». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей
Практика.

«Быстрая передача». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей
Практика.

«Бросай-беги». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей мяча. Практика.

«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
Практика.

« Успей поймать», «Космонавты». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«День и ночь», «Волк во рву». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием.» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Эстафеты с предметами». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Веселые старты». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

Планируемые результаты

В результате внеурочной деятельности «Подвижные игры» у обучающихся будут сформированы **личностные и метапредметные универсальные учебные действия** как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- овладение новыми знаниями: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;*
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;*
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;*
- устанавливать причинно-следственные связи.*

Регулятивные УУД:

- овладение функциями и ролями в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля;*
- осознание собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;*
- овладение учебной задачей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);*
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- осознание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*
- проявление различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;*
- учиться выполнять различные роли в группе.*

Предметные результаты:

Знать:

- причины нарушения осанки;*
- правила и уметь организовать подвижные игры;

-не менее двух упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;*

-основные факторы, влияющие на здоровье человека;

Уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*

-представлять физическую культуру 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;

*-для обучающихся с особыми возможностями здоровья.

Формы контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - наблюдение, спортивные эстафеты.

Итоговый – открытые занятия, соревнования, отражения их результатов в портфолио.

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения по данной программе включает:

- входной контроль (определение начальной физической подготовки, умений и навыков обучающихся);
- текущий контроль (в течение года);
- промежуточный контроль (в конце первого года обучения);

итоговый контроль (по итогам реализации программы)

Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 10-12 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	10	7,1	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	12	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	10	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	12	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	10	120	130	175	110	135	160
	12	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	10						
	12	1	4	7	2	7	13
		2	5	8	3	9	14
Подтягивания на	10						

перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	12	1	3	5	3	7	16
		1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	6,00

Методическое обеспечение программы

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.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции

Дидактическое обеспечение

Дидактическое обеспечение программы представлено конспектами занятий и презентациями к ним.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортзал.
- спортивная площадка
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные;
- обручи, скакалки.
- мультимедийный проектор.

Техника безопасности

Обучающиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности.

Педагог на каждом занятии напоминает обучающимся об основных правилах соблюдения техники

Воспитательная работа

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планом учебно-воспитательной работы учреждения на 2022-2023 учебный год.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Дела	Ориентировочное время проведения
------	----------------------------------

<p>-День Знаний: -торжественная линейка -урок мира -Осенний кросс -Преодоление полосы препятствий</p>	1 сентября
<p>-День пожилого человека: -изготовление поздравительных открыток для ветеранов -День ГТО -День здоровья</p>	Октябрь
<p>День учителя: -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «От сердца к сердцу!» для учителей</p>	Октябрь
<p>День матери: -выставка рисунков -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «За всё тебя благодарю!» - президентские состязания</p>	Ноябрь
<p>Новый год: -новогодний бал - конкурсно-спортивная программа «Быть здоровым - здорово!»</p>	Декабрь
<p>День Святого Валентина: -почта поздравлений -конкурсно-игровая программа - Рождественский бал -Розыгрыш по волейболу (девочки)</p>	Январь
<p>Месячник защитника Отечества: -изготовление поздравительных открыток -смотр строя и песни -акция «Подарок солдату» -спортивные соревнования «Смелые, сильные, ловкие...»</p>	Февраль
<p>Международный женский день: -конкурс плакатов -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «Весеннее настроение!» - конкурсно-игровая программа -лыжня России -розыгрыш по волейболу (мальчики)</p>	Март
<p>Конкурс чтецов «Весенние голоса»</p>	Апрель
<p>День Победы: -вахта памяти -митинг -«Бессмертный полк» -концертная программа «Во имя мира!» - день здоровья -спортивные состязания -безопасное колесо</p>	Май
<p>Последний звонок: -торжественная линейка -выпускной бал «Школьные годы!» - спортивная-игра Зарница</p>	Май Июнь

Международный день детей	Июнь
День России	Июнь
День памяти и скорби	Июнь
Участие в спортивных мероприятиях различного уровня	Сентябрь-июнь

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№п/п	Этапы образовательного процесса	сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного года	34 учебных недель
3	Периодичность занятий	1 раз в неделю по 1 часу
4	Продолжительность одного часа	40 минут
5	Перерыв между занятиями	-
6	Дополнительные дни отдыха	4, 5 ноября 2021 г, 31 декабря 2021 г., 1-9 января 2022 г, 21-23 февраля 2022 г, 7-8 марта 2022 г., 2,3 мая 2022г., 9,10 мая 2022 г., 13 июня 2022 г.
7	Реализация программы	Сентябрь май (34 часа)
8	Итоговый контроль	Май

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.