

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Нюрдор-Котьянская основная общеобразовательная школа

**Рассмотрена**  
**на педагогическом совете**  
**протокол № 10**  
**от 26.05.2023г.**

**Утверждена**  
**приказом директора**  
**МОУ Нюрдор-Котьянская ООШ**  
**от 18.05.2023 №72-ОД**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**"Подвижные игры"**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Фатхутдинов Ринат Фаясович,  
педагог дополнительного образования

Нюрдор-Котья, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Подвижные игры" имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа "Подвижные игры", разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года);

- Устав МОУ Нюрдор-Котьинская ООШ;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе №86 – ОД от 25.05.2021г.

## **Уровень программы**

По уровню освоения программа общеразвивающая, ознакомительного уровня.

## **Актуальность программы.**

Приобщение школьников к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, повышении интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

## **Отличительные особенности программы**

Мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

## **Новизна программы**

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

## **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности человека.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся младшего школьного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

## **Адресат программы**

Набор производится по желанию учащихся и их родителей. Возрастная категория обучающихся по программе от **7** до **10** лет.

## **Практическая значимость для целевой группы**

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях

общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

### **Преимственность программы**

Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков.

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 лично 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.

### **Объём программы**

Общее количество часов составляет 72.

### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы составляет 1 год.

### **Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса**

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные плавание). Основными формами организации занятий по физической культуре в школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно

важен для учащихся, имеющих или низкие и высокие результаты.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** продолжительность одного занятия для учащихся – 1 академических часа, 2 раза в неделю.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять способности обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики (10 часов)</b>					
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Перестрелка».	2	1	1	Текущий

2	Встречная эстафета. «Третий лишний».	2	0	2	Текущий
3	Круговая эстафета. «День-ночь».	2	0	2	Текущий
4	Игра «Вызов номеров», «Пустое место».	2	0	2	Текущий
5	Игра «Вызов номеров», «Третий лишний»	2	0	2	Текущий
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)</b>					
6	История развития баскетбола в России. Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	2	1	1	Текущий
7	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».	2	0	2	Текущий
8	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .	2	0	2	Текущий
9	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»	2	0	2	Текущий
10	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2	2	0	2	Текущий
11	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3	2	0	2	Промежуточная аттестация
<b>Подвижные игры на материале гимнастики (10 часов)</b>					
12	ТБ при занятиях гимнастикой. «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?»	2	1	1	Текущий

13	Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка».	2	0	2	Текущий
14	«Хвостики». «Ловишки-перебежки».	2	0	2	Текущий
15	Акробатические упражнения. Скакалочка-выручалочка.	2	0	2	Текущий
16	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»	2	0	2	Текущий
17	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».	2	0	2	Текущий
<b>Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (8 часа)</b>					
18	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках, коньках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».	2	1	1	Текущий
19	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика».	2	0	2	Текущий
20	Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже».	2	0	2	Текущий
21	«Биатлон»	2	0	2	Текущий
<b>Народные игры (10 часов)</b>					
22	Организационно-методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	2	1	1	Текущий
23	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».	2	0	2	Текущий
24	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».	2	0	2	Текущий
25	Русская народная игра	2	0	2	Текущий

	«Блуждающий мяч», «Горелки».				
26	Русская народная игра «Лапта».	2	0	2	Текущий
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (10 часов)</b>					
27	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	2	1	1	Текущий
28	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».	2	0	2	Текущий
29	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».	2	0	2	Текущий
30	Игра «Передал- садись». Игра «Мяч капитану».	2	0	2	Текущий
31	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».	2	0	2	Текущий
<b>Подвижные игры с элементами футбола (12 часов)</b>					
32	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	4	1	3	Текущий
33	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»	4	0	4	Текущий
34	Игра в футбол.	4	0	4	Промежу- точная аттестация
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## Содержание учебного плана

### Подвижные игры на материале легкой атлетики (10 часов)

Практика подтверждает, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и



мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)**

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «10 передач», «Гонка мячей по кругу», «Мотоциклисты», «Пять бросков» и т.д.

### **Подвижные игры на материале гимнастики (10 часов)**

В данную категорию входит большая группа общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование двигательного аппарата учащихся, формирование прикладных навыков и умений в различных видах передвижений, лазании и перелезании, висах и упорах. Важны упражнения на координацию движений, развивающие гибкость, упражнения в равновесии.

### **Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (8 часа)**

Создание благоприятного эмоционального состояния у детей

посредством подвижных игр на свежем воздухе.

Такие игры помогают:

- развивать двигательную активность, умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту, внимательность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать интерес к играм на свежем воздухе, доброжелательное отношение к персонажам.
- закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- развивать быстроту двигательной реакции.
- развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- достижение положительно-эмоционального настроения.

### **Народные игры (10 часов)**

Подвижная игра - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики: испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желанием обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представления об окружающем мире, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития, т.е. все то, что так необходимо детям младшего школьного возраста.

Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, педагог пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание детей к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, оказывает товарищескую поддержку, добиваясь достижения общей цели.

Задача педагога заключается в том, чтобы научит детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. Только в этом случае они научатся в любой игровой ситуации сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход их критического положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. дети будут приобретать важные качества, необходимые им в жизни.

### **Подвижные игры с элементами волейбола (10 часов)**

Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

### **Подвижные игры с элементами футбола (12 часов)**

Подвижные игры с элементами футбола доступны для обучающихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и 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 учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 эталонными 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 учащимися содержания программы по курсу 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
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					всего часов	
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5						
в		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	72
с	2																																								
е																																									
т	1					1													1													1					7				
к																																									
т																																									
п	1		2	2	1	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	2	1	-	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	-	2	2	2	2	65		
		2	2								2		2	2									2	2	2	2															

к – контроль, т – теория, п – практика

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы (информационные, методические и иные ресурсы):

- **кадровые:** программу реализует учитель физической культуры;

**материально-технические:**

Спортивный зал 1

Спортивная площадка 1

Мяч волейбольный 10

Мяч футбольный 8

Мяч баскетбольный 10

Флажки 5

Маты 10

Скамейки 6

Гимнастические палки 16

Секундомер 1

Бита для лапты 2

Мяч теннисный 1

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы аттестации (контроля)**

Итоги работы (виды и форма контроля) подводятся следующим образом:

соревнования,

командные игры,

индивидуальные тестовые задания,

### **Оценочные материалы**

Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля: наблюдение, определение физических показателей.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:*

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
	Кросс «Золотая осень»	Развитие лидерских качеств, стремление к победе.	Сентябрь	
	День здоровья	Формирование положительного отношения к	Октябрь	

		здоровому образу жизни		
	Турнир по шашкам	Тренировка усидчивости, памяти и логического мышления	Ноябрь	
	Эстафета «Зимние забавы»	Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни	Январь	
	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Значимость семьи в жизни ребенка	Февраль	

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### *Литература для педагога*

1. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
2. И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
3. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
4. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
5. ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

### *Литература для родителей и учащихся*

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.



3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- 4.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.