

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_/Головнев С.М./

Протокол

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по ВР:

\_\_\_\_\_/Курчавая О.С./

«\_\_» \_\_\_\_ 2023г.

Приказ от 30.08.2023 г №01-11-31

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

# «Подвижные игры»

Базовый уровень

Срок реализации 1 год

Возраст детей 6-11 лет

Руководитель:

Васильев И.Ю.

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» рассчитана на один учебный год, 3 часа в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 6 – 11 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

На занятиях в секции «Подвижные игры» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Общеобразовательная развивающая программа дополнительного образования «Подвижные игры» составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г.

### **Цель программы:**

обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

## **Задачи программы:**

### **1. Образовательные:**

- ознакомление с играми народов мира;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

### **2. Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению обучающихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

## **Формы работы:**

- групповая;
- индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений.

## **Методическое обеспечение программы:**

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

#### **Материально-техническое обеспечение секции:**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 3 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

<i>Название раздела (модуля)</i>	<i>Количество часов (занятий)</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1. Спортивные игры</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>22</b>
1.1 Мини-футбол	10	2	8
1.2 Баскетбол	14	2	10
1.3 Бадминтон	5	1	4
<b>2. Подвижные игры</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
2.1 Перестрелка	12	2	10
2.2 Пионербол	19	2	15
2.3 Салки	17	2	15
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
3.1 Упражнения в движении	10	2	9
3.2 Упражнения с мячами	10	1	9
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>16</b>	<b>86</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты	-правила игры, эстафет;

<p>(на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.</p>	<p>-техника безопасности во время игры, эстафет;</p>
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;</p>
<p>Организация и проведение спортивных мероприятий</p>	<p>Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.</p>

## Календарный учебный график программы

### 1. Продолжительность учебного года в МКОУ «Сучковская СОШ»

Начало учебного года – 01.09. 2023 г.

Начало учебных занятий – 01.09.2023 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	40 мин
Промежуточная аттестация	17.04.2024-19.05.2024
Окончание учебного года	24.05.2024
Осенние каникулы	28.10.2023-05.11.2023
Зимние каникулы	30.12.2023-08.01.2024
Весенние каникулы	23.03.2024-31.03.2024
Летние каникулы	25.05.2024-31.08.2024

### 2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

### 3. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ «Сучковская СОШ»

Продолжительность занятий : 6,5-18 лет- 40 мин.; перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10-15 минут.

### 4. Режим работы учреждения в период школьных каникул.

Занятия детей в учебных группах и объединениях проводятся:

- по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов и др.

## Календарно-тематическое планирование секции «Подвижные игры»

(102 часа)

№ занятия с начала курса	№ занятия с начала раздела	Что пройдено на уроке
1	1	Правила безопасности на занятиях подвижными играми.
2-3	2-3	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».
4	4	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте.
5-6	5-6	Развитие скоростно-силовых способностей.
7	7	Игра «Прыгающие воробышки».
8-9	8-9	Развитие скоростных способностей.
10	10	Развитие скоростных способностей.
11-12	11-12	Развитие скоростных способностей.
13	13	Развитие скоростных способностей.
14-15	14-15	Развитие выносливости.
16	16	Игра «Зайцы в огороде».
17-18	17-18	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».
19	19	Игра «Зайцы в огороде».
20-21	20-21	Игра «Лисы и куры».
22	22	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
23-24	23-24	Игры с прыжками с использованием скакалки.
25	25	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
26-27	26-27	Подвижная игра «Третий лишний».
28	28	Развитие силовых способностей.
29-30	29-30	Развитие силовых способностей и гибкости.
31	31	Ползание по гимнастической скамейке.
32-33	32-33	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».



34	34	Бросок мяча снизу на месте.
35-36	35-36	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.
37	37	Ловля мяча на месте.
38-39	38-39	Бросок мяча в корзину.
40	40	Развитие координационных способностей.
41-42	41-42	Спортивный праздник «Страна баскетболия».
43	43	Тестирование координационных способностей.
44-45	44-45	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».
46	46	Тестирование координационных способностей.
47-48	47-48	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».
49	49	Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
50-51	50-51	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».
52	52	Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
53-54	53-54	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
55	55	Подача волана.
56-57	56-57	Удар по неподвижному и катящему мячу.
58	58	Подача волана.
59-60	59-60	Остановка мяча, ведение мяча.
61	61	Ведение мяча.
62-63	62-63	Удары по воротам.
64	64	Ведение мяча.
65-66	65-66	Удары по воротам.
67	67	Общеразвивающие упражнения. Игра «Колдун».
68-69	68-69	Турнир по мини-футболу.
70	70	Общеразвивающие упражнения. Игра «Колдун».

71-72	71-72	Подача волейбольного мяча через сетку.
73	73	Подвижная игра «Перестрелка»
74-75	74-75	Общеразвивающие упражнения. Игра «Цапля попрыгунья».
76	76	Подвижная игра «Перестрелка»
77-78	77-78	Броски мяча в цель.
79	79	Бросок волейбольного мяча через сетку одной рукой.
80-81	80-81	Ловля летящего мяча.
82	82	Общеразвивающие упражнения. Игра «Рыбак».
83-84	83-84	Тренировать бросок мяча в цель.
85	85	Ведение баскетбольного мяча одной рукой.
86-87	86-87	Общеразвивающие упражнения. Игра «Снайпер».
88	88	Броски в кольцо с разных позиций.
89-90	89-90	Ловля мяча в парах.
91	91	Броски мяча со штрафной линии.
92-93	92-93	Общеразвивающие упражнения. Игра «Белые медведи».
94	94	Игра «Пионербол»
95-96	95-96	Ведение мяча.
97	97	Общеразвивающие упражнения. Игра «Салки».
98-99	98-99	Игра «Пионербол»
100	100	Итоговая аттестация в форме тестирования по выполнению нормативов
101-102	101-102	Игра «Пионербол»