

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 41»

Принята
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №41»

_____ А.В.Корабицина
Приказ № 204
от «31»августа 2022 г.

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Подвижные игры»
возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Старцева Г.А.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Паспорт программы

Ф.И.О.автора	Старцева Галина Александровна
Учреждение	МБОУ "СОШ № 41"
Наименование программы	«Подвижные игры»
Направленность	спортивно-оздоровительная
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	66 часа
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	Оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.
С какого года реализуется программа	с 2022 года

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	
Учебный план. Содержание	
Планируемые результаты	
Комплекс организационно-педагогических условий	
Календарный учебный график	
Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методические материалы	
Список литературы	

Пояснительная записка

Подвижные игры – организованный вид занятий по повышению уровня двигательной подготовленности, программа ориентируется на создание условий для активизации у ребенка оздоровительных установок как неотъемлемой части его мировоззрения и поведения.

Цели:

- Повышение уровня физической подготовленности, двигательной активности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности суставов;
- Формирование культуры здоровья школьников;
- Создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоциональной сферы ребенка.

Задачи:

1. Обеспечение охраны и укрепление здоровья ребенка, способствовать психофизическому развитию, закаливанию организма.
2. Содействовать формированию правильной осанки, сводов стопы, гармоничному телосложению, укреплению мышечно-связочного аппарата.
3. Способствовать совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
4. Способствовать правильному функционированию внутренних органов и правильному развитию функции терморегуляции.
5. Совершенствовать деятельность ЦНС (способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а так же, совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств).
6. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования.
7. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
8. Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.

Возрастна который рассчитана данная программа составляет 6,5 - 7 лет.

Форма проведения занятий учитывая возраст – игровая.

Структура занятий по подвижным играм:

-Вводная (ходьба, бег, разминка).

-Основная (игры).

-Заключительная (упражнения на дыхание, гимнастика для глаз, точечный массаж).

Учебный план

№	Наименование темы	теория	практика	всего
1	Вводные занятия	4		4
2	Сюжетно-ролевые игры. Русские народные игры.		8	8
3	Подвижные игры с элементами гимнастики		8	8
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		8	8
5	Подвижные игры с элементами акробатики		8	8
6	Подвижные игры зимой		8	8
7	Подвижные игры с элементами баскетбола		10	10
8	Подвижные игры с элементами волейбола		12	12
Всего:		4	62	66

Содержание деятельности

Тема № 1 Вводное занятие. (4ч.)

Формирование групп. Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседы о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены.

Тема № 2 Сюжетно-ролевые игры. Русские народные игры (8ч.)

«Угадай, чей голосок», «У медведя во бору», «Птица без гнезда», «Гуси лебеди», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».

Тема № 3 Подвижные игры с элементами гимнастики (8ч.)

Игры - Аттракционы, игры на равновесие.

Тема № 4 Подвижные игры с элементами легкой атлетики (8 ч.)

Перебежки в парах», «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», эстафеты.

Тема № 5 Подвижные игры с элементами акробатики (8ч.)

«Запрещенное движение», эстафеты, полоса препятствий.

Тема № 6 Подвижные игры зимой.(8 ч.)

«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Кто быстрее», «На санках с пересадкой».

Тема № 7 Подвижные игры с элементами баскетбола. (10ч.)

«Мяч в корзину», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Перестрелка».

Тема № 8 Подвижные игры с элементами волейбола (12ч.)

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом; о принятых в обществе нормах; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах организации досуга.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и

массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценочные материалы

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140—180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола ладонями	Нет касания
2. Координационные способности	Равновесие (колени вперед) на одной ноге на полной стопе. Поочередная смена ноги	8с	5с	1—2с
	Броски мяча. Невысокий бросок одной рукой. Поочередная смена руки	Не менее пяти раз подряд успешно	2—3 раза подряд успешно	1 бросок успешно

Учебно-материальное обеспечение.

Место проведения: спортзал, спорт площадка.

Спортивный инвентарь: мячи, эстафетные палочки, флажки разметочные, сетка волейбольная, легкоатлетические барьеры, секундомер, спортивные коврики, медицинская аптечка, магнитофон, диски.

Литература

1. Электронная база нормативно правовых и методических материалов ИРОСТ Курган. 2009 г.
2. Самоухина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 2004 г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия 1997 г. – 160 стр.
4. Лях В.И. Мой друг физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2011 г.

5. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 специальных медицинских групп. - Волгоград: Учитель, 2008 – 83 стр.
6. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. «Детство пресс», 2005. – 144 стр.
7. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги. Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 224 стр.
8. Казакова А.С. Забавы на досуге 250 лучших игр. М.: Просвещение 2009. – 120 стр.
9. Патрикеев А.Ю. Мозаика детского отдыха. М.: Советская Россия 2014. – 115 стр.