

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 24 имени Героя Советского Союза А.В.Федотова
Кировского района Волгограда»

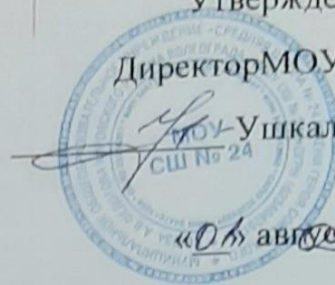
Рассмотрено на заседании
методического объединения педагогов Д/О
протокол № 1

«30» августа 2022г.

Утверждено

Директор МОУ СШ № 24

Ушкалова Е.Н.



«01» августа 2022г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

для учащихся 10-12 лет
на 2022-2023 учебный год
Срок реализации 1 год

Автор- составитель:
Фомкина Ольга Владимировна,
учитель физической культуры

г. Волгоград 2022

Раздел 1

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры». Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

2. Направленность Программы

Направленность программы «Подвижные игры» - имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в МОУ СШ № 24 и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования

3. Актуальность

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности 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 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 целеустремленность, 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.

4. Педагогическая целесообразность

Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

5. Отличительные особенности

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся.

6.Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся школьного возраста (10 – 12 лет). Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

7. Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы: ознакомительный.

Объем: 74 часа

Сроки реализации программы: 2022-2023уч.г.

8.Форма обучения

Форма обучения: очная

9.Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

10.Особенности организации образовательного процесса

Две группы по 12 человек, занятия групповые, виды занятий по программе - практические занятия, соревнования и эстафеты.

11.Цель программы

Развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

12.Задачи программы

Обучающие:

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

13. Учебный план(1 группа)

№	Название темы, раздел	Кол- во часов		практик а	Формы аттестации, контроля
		всег о	теори я		
1.	Вводное занятие.	2	2	0	опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель	9	3	6	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	10	1.5	8.5	Опрос, соревнование эстафета
6.	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	6	2	4	Опрос, соревнование эстафета
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	6	2	4	Опрос, соревнование эстафета
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	5	1	4	Опрос, соревнование Эстафета
9.	Игры на внимание	4	0.5	3.5	Опрос, соревнование эстафета
10.	Игры для совершенствования физических качеств	12	2	10	Опрос, соревнование эстафета
11.	Итоговое занятия	1	1	0	Опрос
	Всего:	74	19	55	

Учебный план (2 группа)

№	Название темы, раздел	Кол- во часов		практика	Формы аттестации, контроля
		всего	теория		
1.	Вводное занятие.	2	2	0	опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель	9	3	6	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	10	1.5	8.5	Опрос, соревнование эстафета
6.	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	6	2	4	Опрос, соревнование эстафета
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	6	2	4	Опрос, соревнование эстафета
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	5	1	4	Опрос, соревнование Эстафета
9.	Игры на внимание	4	0.5	3.5	Опрос, соревнование эстафета
10.	Игры для совершенствования физических качеств	12	2	10	Опрос, соревнование эстафета
11.	Итоговое занятия	1	1	0	Опрос
	Всего:	74	19	55	

14. Содержание программы для 1 и 2 группы

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 двух и одной ноге на месте с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Упражнения с 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"

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.

15. Планируемые результаты освоения программы

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 мяч

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;

Раздел 2

16. Календарный учебный график

- начало для 1 и 2 группы - 1.09.22
- окончание для 1 и 2 группы - 31.05.23.г.
- 37 учебных недель включая каникулярное время
- Сроки контрольных соревнований – конец 1 полугодия и конец 2 полугодия.

17.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий ;
- спортивный инвентарь (мячи , стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации .

Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий по подвижным играм.

18.Формы аттестации

Формы аттестации: опрос, соревнования, эстафеты.

Форма отслеживания и фиксации результатов: грамоты и протоколы.

Формы демонстрации результатов: соревнования.

19. Оценочные материалы

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы):

1. *Устный опрос* проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.
2. *Тестирование* проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Практическая подготовка

1. *Наблюдение* осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
2. *Самостоятельное проведение игр* проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
3. *Праздник* – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

20. Методические материалы

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение подвижных игр, эстафет и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

21. Список литературы

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