

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 15 от « 29 » 08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-04-01-163  
от «29» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 8-11 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Составитель: Харитоновна Надежда Ильинична  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» разработана на основе:

- авторской программы О.А. Степановой «Подвижные игры» Изд.: Баласс Год: 2012.
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава МАОУ «Гимназия № 1»

а так же с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

### **Новизна и актуальность программы.**

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

### **Отличительные особенности программы.**

Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

### **Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на обучающихся 6.5-8 лет, имеющих уровень физической подготовленности в соответствии с возрастом.

Срок реализации-1 год (37 часов-1 занятие в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-30 человек.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Удовлетворение потребности младших школьников в движении.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

**Развивающие:**

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Формы контроля и аттестации
1	<b>Основы знаний о народной подвижной игре</b>	1	0	1	Самостоятельная организация подвижной игры
2	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>		6	6	
3	<b>Подвижные игры с основами акробатики.</b>		6	6	
4	<b>Игры, сопровождающиеся текстом</b>		6	6	
5	<b>Игры – забавы</b>		6	6	
6	<b>Игры – перебежки</b>		6	6	
7	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		6	6	
	<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	

### Содержание учебного плана.

#### **I раздел. Основы знаний о народной подвижной игре (1 час)**

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

#### **II раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (6 часов)**

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

### **III раздел. Подвижные игры с основами акробатики. (6 часов)**

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь»

### **IV раздел. Игры, сопровождающиеся текстом (6 часов)**

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

### **V раздел. Игры – забавы (6 часов)**

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение). Русские народные игры. «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка» Групповые игры. «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра «Вороны и воробьи», «Водяной», «Кот и мышь», «Горелки», «Лапта». Групповые игры. «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра Птицелов», «Гори, гори ясно»

### **VI раздел. Игры – перебежки (6 часов)**

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

### **VII раздел. Общеразвивающие упражнения(ОРУ)(6 часов)**

Упражнения на развитие физических качеств.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### ***Личностные:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты.**

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2024	04.09.2022	28.05.2023	37	37	1 раз в неделю 1 час	<b>21,28.05</b>

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Материально-техническое обеспечение.

- 1.Бревно гимнастическое напольное
- 2.Козел гимнастический
- 3.Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- 4.Стенка гимнастическая
- 5.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 6.Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- 7.Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 8.Палка гимнастическая
- 9.Скакалка детская
- 10.Мат гимнастический
- 11.Гимнастический подкидной мостик
- 12.Кегли
- 13.Обруч детский
- 14.Рулетка измерительная
- 15.Щит баскетбольный тренировочный
- 16.Сетка волейбольная

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная аттестация*-выполнение роли ведущего и организатора в играх;
- *Итоговая аттестация(зачёт)* проходит в форме самостоятельной организации ребёнком подвижной игры.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Формы занятий:** эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; утренняя зарядка.

**Формы организации занятий:** коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

## 9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 1)

## 10. Список литературы.

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
4. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

**Приложение 1.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Сивакова У.Ю.

29.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2022-2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Составитель: Харитоновна Надежда Ильинична,  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана улучшить двигательную активность детей.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Удовлетворение потребности младших школьников в движении.

### Задачи:

- воспитание чувства коллективизма;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

## 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы 4 группы. Занятия в каждой группе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

### Расписание занятий:

Группа №	(суббота)
1	10.00-10.45
2	10.45-11.30
3	11.30-12.15
4	12.15-13.00

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1

№	мес	число	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.	
3			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
4			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
5			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
6	10		1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
7			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
8			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	

9			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с основами акробатики.	проведение игры в роли ведущего
10			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с основами акробатики.	
11	11		1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с основами акробатики	
12			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с основами акробатики. Игры, сопровождающиеся текстом	
13			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с основами акробатики.	
14			1	ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с основами акробатики. Игры, сопровождающиеся текстом	
15	12		1	ОРУ. Игры, сопровождающиеся текстом	
16			1	ОРУ. Игры, сопровождающиеся текстом.	проведение игры в роли ведущего
17			1	ОРУ. Игры, сопровождающиеся текстом. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
18	01		1	ОРУ. Игры – забавы. Подвижные игры с основами акробатики.	
19			1	ОРУ. Игры – забавы. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
20			1	ОРУ. Игры – забавы. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
21	02		1	ОРУ. Игры – забавы. Игры, сопровождающиеся текстом.	
22			1	ОРУ. Игры – перебежки. Игры, сопровождающиеся текстом.	
23			1	ОРУ. Игры – перебежки. Подвижные игры с основами акробатики.	
24			1	ОРУ. Игры – перебежки. Подвижные игры с основами акробатики.	проведение игры в роли ведущего
25	03		1	ОРУ. Игры – перебежки. Подвижные игры с основами акробатики.	
26			1	Игры – перебежки. Игры, сопровождающиеся текстом.	
27			1	Игры – перебежки. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
28			1	ОРУ. Игры – перебежки. Игры – забавы	
29	04		1	ОРУ. Игры – перебежки. Игры – забавы	
30			1	ОРУ. Игры – перебежки. Игры – забавы	
31			1	Игры – перебежки. Игры – забавы	
32			1	Игры – перебежки. Игры – забавы	
33			1	Игры – перебежки. Игры – забавы	
34	05		1	Игры – перебежки. Игры – забавы	
35			1	Игры – перебежки. Игры – забавы	
36			1	Самостоятельная организация любимой подвижной игры.	Зачёт
37			1	Самостоятельная организация любимой подвижной игры.	