

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа с. Казым»

Принято
на заседании экспертного
совета школы
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Утверждено директор СОШ с. Казым
Чаренцева М.В
От 31.08.2023 № 455

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной

направленности

«Подвижные игры»

(направление программы)

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся **7-11 лет**

Срок реализации программы: **1 год.**

Количество часов в неделю: **2** Всего учебных недель **34**

Общее количество часов по программе **68**

Разработчик программы, должность **Хрушкова Вера Викторовна, учитель физической культуры**

Пояснительная записка

1. **Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры»** разработана с учетом:
- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1015» от 17.07.2015г. № 734;
 - приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 - «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательном учреждении» от 29.12.2010г. № 2.4.2.2821-10,
 - Письма Минобрнауки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
 - методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России, Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» 2015 г.;
 - запросов обучающихся и родителей по организации в школе объединений дополнительного образования, штатного расписания школы, заявлений родителей (законных представителей) обучающихся,

Составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа также рассчитана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Для занимающихся по программе предусматриваются практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 68 занятий (по 40 мин.).

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю в 1 классе – (66 часов) – 33 недели, во 2-4 классах – (68 часа)- 34 недели по 1 часу во второй половине дня, рекомендациям СанПиН.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе игры;
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
- 3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа дополнительного образования по физкультурно- спортивному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В результате изучения курса подвижные игры обучающиеся на ступени начального общего образования научатся: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа предусматривает итоговую и промежуточную аттестацию результатов обучения. Промежуточная аттестация проводится в октябре, декабре и марте. Проводится на основании контрольных испытаний, методики тестирования физической подготовленности обучающихся (приложение 1) по общей и специальной физической подготовке. Итоговая аттестация проводится в мае и предусматривает зачет в виде соревнований, сдача нормативов ГТО.

Краткое содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Приемы закаливания. Воздушные ванны.

2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:

(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).
Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

3. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики:

(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

4. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола:

(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

5. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола:

(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии тренера-преподавателя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов (всего)	Теоретические часы	Практические часы	Форма аттестации/контроля
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	В процессе занятий			
2	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	18	Во время занятий	18	текущий
3	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	16	Во время занятий	16	текущий
4	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола	18	Во время занятий	18	текущий
5	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	16	Во время занятий	16	текущий

Календарно-учебный график

№	Дата , месяц проведения	Тема учебного занятия	Количество часов	Содержание деятельности		Форма контроля
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (18 часов)</i>						
1,2	04.09 06.09	Вводное занятие: Физическая культура и основы ЗОЖ. Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	2	Инструктаж по ТБ и ОТ Правила соревнований.	Строевые упражнения. Подвижные игры	текущий
3,4,5,6	11.09 13.09 18.09 20.09	Игра «Не оступись», «Лисы и куры»	4	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры «Не оступись»	Тестирование. Прыжок в длину с места.
7,8,9, 10	25.09 27.09 02.10 04.10	Игра «К своим флажкам». «Два мороза»	4	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Строевые упражнения. Подвижные игры «К своим флажкам». «Два мороза»	текущий
11,12,13,14	09.10 11.10 16.10 18.10	Игра «Быстро по местам». «Лисы и куры»	4	Изучение и подбор подвижных игр	Подвижные игры «Быстро по местам». «Лисы и куры»	текущий

15,16	23.10 25.10	Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»	2	Изучение и подбор подвижных игр	Эстафеты. Подвижные игры «Волк во рву», «Бездомный заяц»	текущий
17,18	06.11 08.11	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	2	Изучение и подбор подвижных игр	Эстафеты Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	текущий
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики (16 часов)						
19, 20	13.11 15.11	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	2	Правила ТБ Изучение и подбор подвижных игр	ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание через черту", "Выталкивание из круга"	текущий
21,22,23, 24	20.11 22.11 27.11 29.11	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору».	4	Изучение и подбор подвижных игр	Подвижные игры . Эстафета с элементами равновесия.	текущий
25,26,27, 28	04.12 06.12 11.12 13.12	Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки»	4	Изучение и подбор подвижных игр	ОРУ. Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки»	текущий
29,30,31, 32	18.12 20.12 25.12 27. 12	Подвижные игры: "Сильные и ловкие", "Борьба в квадратах»	4	Изучение и подбор подвижных игр	ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Сильные и ловкие", "Борьба в квадратах»	текущий
33,34	10.01 15.01	Подвижные игры: "Перетягивание в шеренге", "Перетягивание через черту". Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, "классики"	2	Виды закаливаний	Строевые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание в шеренге", "Перетягивание через черту". Самостоятельные игры: прыжки через скакалку,	текущий

					"классики"	
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (18 часов)						
35,36,37, 38,39,40	17.01 22.01 24.01 29.01 31.01 05.02	Ловля и броски мяча в парах. Ловля и броски мяча в парах от груди. Ловля и броски мяча в парах из-за головы, из-за головы сидя	6	Знать правила игр	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	текущий
41,42,43, 44	07.02 12.02 14.02 19.02	Подвижные игры "Прыжок за прыжком", "Кто больше прыгнет"	4	Знать правила игр	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Прыжок за прыжком", "Кто больше прыгнет"	текущий
45,46,47, 48	21.02 26.03 28.02 04.02	"Лягушки", "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с преодолением препятствий.	4	Знать правила игр	ОРУ. Строевые упражнения. П/и: "Лягушки", "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с преодолением препятствий.	текущий
49,50,51, 52	06.03 11.03 13.03 18.03	Подвижная игра «Ночная охота», Эстафеты с преодолением препятствий.	4	Знать правила игр	ОРУ. Специально беговые упражнения. П/и: "День и ночь". «Ночная охота»	текущий
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (16 часов)						
53,54,55, 56	20.03 01.04 03.04 08.04	Упражнения и подвижные игры с мячом	4	Знать правила игр	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры	текущий
57,58,59, 60,61,62	10.04 15.04 17.04 22.04	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	6	Знать, какие варианты бросков через волейбольную	Разминка с мячом, подвижная игра «Забросай противника мячами»	текущий

	24.04 29.04			сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»		
63,64,65, 66	06.05 08.05 13.05 15.05	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	4	Знать правила игр	Разминка с мячом, подвижная игра «Забросай противника мячами»	текущий
67,68	20.05 22.05	Подвижная игра «Точно в цель»	2	Знать правила игр	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель»	

Учебно-методическое обеспечение

Литература для учителя:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
6. Методические издания по физической культуре для учителей
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Для детей

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт. – М., 2010.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Малов В.И. Тайны олимпийских игр. – М., 2009.

Для родителей

- 1.Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
- 2.Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
- 3.Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с
4. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.

Интернет- источники

<https://testedu.ru>

<https://конспекты-уроков.рф>

<https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

<https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura>

<https://ped-kopilka.ru>

<https://multiurok.ru>

<https://infourok.ru>

Материально-техническое обеспечение:

1. Мультимедийный центр
2. Компьютер
3. Учебные кинофильмы
4. Аудиозаписи
5. Мяч малый (теннисный)
6. Палка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Корзина для переноски мячей
9. Конусы

Подвижные и спортивные игры

10. Мячи волейбольные и баскетбольные
 11. Стойки волейбольные универсальные
 12. Сетка волейбольная
 13. Табло перекидное
 14. Свисток
 15. Скакалки
 16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
 17. Компрессор для накачивания мячей
 18. Легкий резиновый мяч
 19. Кубики
- Измерительные приборы
20. Секундомер
 21. Измерительная рулетка

Нормативы по физкультуре за 2-4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5