

Архангельская основная общеобразовательная школа
Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Слобода-Бешкильской
средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

Принята на заседании
Педагогического совета
От «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая филиалом
Белоусова И.Б.
«30»августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок проведения программы: 1 год
Объем программы: 68 часов

Автор-составитель:
Кремлëва Валерия Владимировна
Учитель физической культуры

С. Архангельское
2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 20.03. 2020.

Направленность программы. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаяев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное,уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Также в школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% имеют различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую дети школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры, могут создать тот фундамент,

который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Краткосрочная программа дополнительного образования разработана в рамках реализации физкультурно-спортивного направления дополнительной деятельности и предусматривает по 1 часу занятий в день.

Актуальность программы. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность Реализация программы «Спортивные игры» позволяет осуществлять комплексное развитие личности ребенка. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является ее оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы – 7-10 лет

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 16 часов

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная, дистанционная

Форма организации занятий - групповая.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Режим занятий – ежедневные занятия, продолжительность занятия – 40-45 минут. Занятия проводятся в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями и требованиями техники безопасности.

Цель программы – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

Обучающие

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
 - способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни

Содержание программы

1 раздел

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Знакомство с историей народной подвижной игры.
 - Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.
- Выработка правил.

2 раздел

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка. Пятнашки. Фанты»
- Групповые игры. «Охотник и сторож», «Штандр», «Горелки», «Лапта».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка», «Третий лишний», «Разрывные цепи».

3 раздел

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

4 раздел

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с обручами и скакалками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел

Подвижные игры разных народов России.

- Игры русского и мордовского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Котел» , «Салки».
- Игры белорусского и украинского народа. « Михасик», «Прела-горела», « Высокий дуб», «Колдун».
- Игры татарского и чувашского народа. «Серый волк», «Скок-перескок», «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки». Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Игры калмыцкого народа. «Альчики» , «Забрасывание белого мяча».

6 раздел

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

7 раздел

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»; «Встречная эстафета»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «День и ночь»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Попади в ворота» .

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	1	1	-	
2.	Игры на свежем воздухе.	10	-	10	
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-	
4.	Игры-эстафеты.	5	-	5	
5.	Подвижные игры народов России.	11	-	11	
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	3	-	3	
7.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивной игры.	3	-	3	
Итого:		34	2	32	

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»:

Личностными результатами освоения программы являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищней, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы «Игры народов России»:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
 - правильно выполнять технические приемы спортивных игр,
- использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
 - осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
 - организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
 - взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Получит возможность научиться:

- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;
- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта;

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся; В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				презентация, рассказ, беседа	1	Знакомство с историей народной подвижной игры. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Выработка правил в игре.	спортзал, кабинет, платформа ZOOM	опрос, тренировочные упражнения
2				игра	4	Игры на свежем воздухе. Русские народные игры «Ловушка. Пятнашки. Фанты»	спортивная площадка, платформа ZOOM	игра-соревнование
3				игра	4	Групповые игры. «Охотник и сторож», «Штандр», «Горелки», «Лапта».	спортивная площадка, платформа ZOOM,	игра-соревнование
4				игра	4	Групповые игры. «Карусель», «Совушка», «Третий лишний», «Разрывные цепи».	спортивная площадка, платформа ZOOM	игра-соревнование
5				презентация, рассказ, беседа	4	Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.	спортзал, кабинет, платформа ZOOM	игра
6				соревнование	6	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам», «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	спортзал, спортивная площадка,	спортивные соревнования

							платформа ZOOM	
7				соревнованиe	6	Эстафеты с обручами и скакалками «Весёлые старты».	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	спортивные соревнования
8				соревнованиe	6	Эстафеты с преодолением препятствий.	спортзал, стадион, платформа ZOOM	спортивные соревнования
9				игра	4	Игры русского и мордовского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Котел», «Салки».	спортзал, стадион, платформа ZOOM	игра-соревнование
10				игра	6	Игры татарского и чувашского народа. «Серый волк», «Скок-перескок», «Хищник в море», «Рыбки».	спортзал, стадион платформа ZOOM,	игра-соревнование
11				игра	4	Игры белорусского и украинского народа. «Михасик», «Прела-горела», « Высокий дуб», «Колдун».	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	игра-соревнование
12				игра	4	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки». Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	игра-соревнование

13			физические упражнения	1	ОРУ на развитие основных физических качеств. Упражнения со скакалками. Специальные беговые упражнения.	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	спортивные конкурсы
14			игра	4	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»; «Встречная эстафета» .	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	игра-соревнование
15			игра	4	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «День и ночь»;	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	игра-соревнование
16			игра	4	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Попади в ворота» .	спортзал, спортивная площадка, платформа ZOOM	игра, соревнование

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игр.
2. Мячи резиновые, мячи по видам спорта.
3. Кегли, кубики.
4. Фишки для разметки.
5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Мел для разметки.
8. Секундомер.
9. Свисток.

Учебно-методическое обеспечение. Список литературы для педагога:

- 1.Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. — Ташкент. 2005.
- 2.Былееев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2009.
- 3.Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1999

4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004г.
5. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. – 40 с.
6. Громова О.Е. Игры народов России.- М.,2012
7. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. — М., Физкультура и спорт. 2003.
8. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г
9. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005
10. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2010
11. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2008
12. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,2010
13. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2008
14. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2011.
15. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2009.
16. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008г.
17. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2004.
18. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005г.
19. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006г.
20. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

Интернет-ресурсы

- Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
- <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
- <http://www.detlan.ru/baby/>
- <http://www.solnet.ee/>
- <http://www.nachalka.com/>
- <http://kladraz.ru/>

Список литературы для обучающихся:

1. «От игры к спорту» Москва 1985г.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе №7. 2002.
3. Бойко Е. А., «Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет», 2013г.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол — Минск, Полынья. 2006.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физические упражнения и подвижные игры», 2013г. «Волейбол на лужайке в парке на траве» Москва 1982г.
6. Патрикеев А.Ю., «Подвижные игры в спортзале», 2015 г.
7. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999г.