

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ № 50» Тимофеев М.А.  
приказ от «30» августа 2024 г. № 410

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Подвижные игры»**  
Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Никитенко Никита Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2024 год

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что она участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников через специально организованную двигательную активность ребенка. «Подвижные игры» – кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Отличительная особенность программы.** Направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на обучающихся 1 классов (6-8 лет).

**Срок реализации (освоения) программы:** 5 месяцев.

**Объем программы:** 17 ч (1 час в неделю).

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная. Общее количество часов в год – 17 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка: 1 час.

Наполняемость группы 20-30 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы.

**Уровни сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год.

## 1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

**Цель программы:** укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Задачи программы:**

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

**Планируемые результаты**

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

*Универсальные учебные действия*

1) Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2) Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3) Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1.3 Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Русские народные игры	2	1	1	Беседа, практика
2	Подвижные игры	13		13	Практика
3	Эстафеты	2		2	Практика
	Итого	17	1	16	

#### Содержание программы

##### Раздел 1. Русские народные игры (2 часа).

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Практика: Горелки, Салки.

##### Раздел 2. Подвижные игры (13 часов).

Практика: Ловишки, Быстро встань в колонну, Жмурки, Совушка, Удочка, Затейники, Передал – садись, Удочка, Эхо, Перелет птиц, Передача мяча колонне, Успей добежать, Летает, не летает, Не попадись, Бабочка, Лягушка, Фигуры, Ноги от земли, Угадай, чей голосок, Кто ушел?, Ключи, Кого назвали, тот ловит, Воротца, Воробьи и кошка, Ловля обезьян, Мяч вошедшему, Поймай мяч, Хоровод, Будь ловким, Хитрая лиса, Бери ленту, Мяч в воздухе, Медведи и пчелы.

##### Раздел 3. Эстафеты (2 часа).

Практика: Догони свою пару, Кто быстрее?

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Русские народные игры		1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа	
			1	Горелки, Салки	Практика	Игра
2	Подвижные игры		1	Ловишки, Быстро встань в колонну, Жмурки	Практика	Игра
			1	Совушка, Удочка, Затейники	Практика	Игра
			1	Передал – садись, Удочка, Эхо	Практика	Игра
			1	Перелет птиц, Передача мяча колонне, Успей добежать	Практика	Игра
			1	Летает, не летает, Не попадись, Бабочка	Практика	Игра
			1	Лягушка, Фигуры, Ноги от земли	Практика	Игра
			1	Угадай, чей голосок, Кто ушел?	Практика	Игра
			1	Кого назвали, тот ловит, Воротца, Воробьи и кошка	Практика	Игра
			1	Ловля обезьян, Ключи	Практика	Игра
			1	Мяч вошедшему, Поймай мяч	Практика	Игра
			1	Хоровод, Будь ловким	Практика	Игра
			1	Бери ленту, Хитрая лиса	Практика	Игра
			1	Мяч в воздухе, Медведи и пчелы	Практика	Игра
3	Эстафеты		1	Догони свою пару	Практика	Эстафета
			1	Кто быстрее?	Практика	Эстафета
Итого			17			

### 2. Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели/ каникулы 30 дней
I четверть	02.09.2024г. – 26.10.2024г. (8 учебных недель)
Осенние каникулы	27.10.2024г. – 05.11.2024г. (10 дней)
II четверть	06.11.2024г. – 29.12.2024г. (7,5 учебных недель)
Зимние каникулы	30.12.2024г. – 08.01.2025г. (10 дней)
III четверть	09.01.2025г. – 22.03.2025г. (10,5 учебных недель)
Весенние каникулы	23.03.2025г. – 01.04.2025г. (10 дней)
IV четверть	02.04.2025г. – 31.05.2025г. (9 учебных недель)

**Формы текущего контроля/промежуточной аттестации:** проведение контрольно-измерительных нормативов, 1 раз в четверть.

**Материально-техническое оснащение:**

- Мячи для метания
- Скакалки
- Мячи набивные
- Скамейки
- Эстафетные палочки

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующие профилю программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

**Методические материалы.**

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- *ходьба* обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- *бег* медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- *прыжки* на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- *броски* и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- *метание* мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- *лазание*, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- *упражнения в равновесии*: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- *упражнения с предметами*: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);
- *упражнения для рук, ног, туловища, головы*, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

–*подвижные игры* с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

–*эстафеты* с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

–*спортивные развлечения* элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол.

**Оценочные материалы.** Эстафета

### Список литературы

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.

2. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

4. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.

5. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

6. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

7. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»

8. Детский портал «Солнышко»

9. <http://www.solnyshko.ee>