     Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Инженерно-железнодорожный лицей» города Кирова

Принята на заседании педагогического совета УТВЕРЖДАЮ

Протокол № \_\_ Директор школы

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Н. Бабинцева/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хохрякова Ирина Александровна

педагог дополнительного образования

Киров

2021

**Пояснительная записка.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Конституцией РФ
* Конвенцией ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
* Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, приказ № 273 ФЗ;
* Приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Приказом Министерства культуры Российской Федерации от 14.08.2013 г. № 1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств»
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы**:**физкультурно-спортивная. Программа предназначена для занятий с детьми 7-12 лет

**Актуальность** программы обусловлена тем, что для младших дошкольников и младших школьниковразработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И  разработана  программа секции подвижных игр для старших дошкольников и младших школьников.

Педагогическая целесообразность программы: обучающиеся получают дополнительные знания по таким направлениям, как физическая культура, творчество, Эффектами реализации данного направления будут: развитие коммуникабельности  
и умения работать в команде, воспитание морально-волевых качеств, таких, как воля к  
победе, умение работать на пределе своих возможностей во благо общего дела, а также  
развитие лидерских качеств, к чему неизбежно приведут успехи на игровом поприще.

**Новизна** программы в том, что она позволяет в условиях Центра расширить возможности образовательной области «Физическая культура», в использовании подвижных игр для решенияактуальных вопросов здоровьесбережения, социализации обучающихся и получении имикоммуникативных навыков.

**Отличительными особенностями** программы является использование подвижныхигр всегда в досуговой деятельности детей. В данной программе дополнительного образования  
оптимально учтены потребности и возможности обучающихся, а также расширен выбор  
подвижных игр. Отличительной особенностью программы «Подвижные игры» от уже существующих образовательных программ является то, что она даёт  
возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных (более десяти) видах игр.  
Оптимальный набор подвижных игр и особенности психологического сопровождения  
обеспечивают достижение целей программы.

**Адресат программы** – обучающиеся 7-12 лет.**Для зачисления на обучение требуется наличие медицинской справки**

**Объем и срок освоения**: 64 часа, 32 недели в рамках одного учебного года

**Режим занятий**: 2 раза в неделю по 1 учебных часа.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы**: базовый

Занятия проводятся в в смешанных возрастных группах.

**Наполняемость группы:** 10-20 человек.

**Особенности организации учебного процесса**: форма реализации – традиционная, занятия групповые в группах разновозрастных.

**Цель**: формирование у обучающихся позитивного отношения к  
здоровому образу жизни; формирование устойчивого интереса к подвижным народным  
играм; привитие обучающимся этических и нравственных норм поведения через  
знакомство с правилами подвижных народных игр, навыков коммуникативной культуры,  
толерантного поведения

**Задачи:**

**Образовательные**:

- сформировать у детей начальные знания по здоровому образу жизни;  
- научить использовать знания правил здоровьесбережения, коммуникации, культуры  
поведения в повседневной жизни;  
- обучить элементарным правилам подвижных игр..

**Развивающие**:

- обеспечить двигательную активность обучающихся;  
- познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью  
использовать их при организации досуга;  
- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание,  
ловкость, инициативу, быстроту реакции.

**Обучающие:**

- воспитать чувство товарищества, взаимовыручки, командный спортивный дух;  
- воспитать и развить художественный вкус к игре.

**Планируемые результаты**

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;  
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к  
сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнениюодноклассников;  
- умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать,  
сопереживать.

**Метапредметные результаты:**

- определение и формирование целей деятельности с помощью учителя; проговаривание  
последовательности действий во время занятия;  
- обучение работать по определенному алгоритму.  
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;  
- умение выражать свои мысли в устной форме;  
- умение слушать и понимать речь других;  
- умение договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и  
общения и следовать им;  
- умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);  
управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.

**Предметные результаты:**

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;  
представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
- формировать навыки здорового образа жизни;  
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнениизаданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
- 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;  
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно--тематическийплан**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Теория | Практика | Всего | Форма контроля/аттес-тации |
|  | **Организационное занятие** | 1 |  | 1 |  |
| **1.** | **Игры и игровые упражнения с бегом.** | **2** | **15** | **17** |  |
| 1.1. | «Попробуй догони» |  | 1 | 1 |  |
| 1.2. | «Гуси—лебеди» |  | 1 | 1 |  |
| 1.3. | «Морская фигура» |  | 1 | 1 |  |
| 1.4. | «Весёлые ребята» |  | 1 | 1 | «Веселые старты» |
| 1.5. | «Перемена местами» |  | 1 | 1 |  |
| 1.6. | «Коршун и наседка» |  | 1 | 1 |  |
| 1.7. | «Поймай дракона за хвост» |  | 1 | 1 |  |
| 1.8. | «Догони мяч» |  | 1 | 1 |  |
| 1.9. | «Солнышко и дождик» |  | 1 | 1 |  |
| 1.10. | «Не боимся мы кота» |  | 1 | 1 |  |
| 1.11. | «У медведя во бору» |  | 1 | 1 |  |
| 1.12. | «Самолёты» |  | 1 | 1 |  |
| 1.13. | «Солнышко и дождик» |  | 1 | 1 |  |
| 1.14. | «Догони обруч» | 1 |  | 1 |  |
| 1.15 | «Догони обруч» |  | 1 | 1 | соревнования |
| 1.16. | «Бег  с препятствиями» | 1 |  | 1 | соревнования |
| 1.17 | «Бег  с препятствиями» |  | 1 | 1 | тест |
| **2.** | **Игры и игровые упражнения с прыжками.** | **2** | **13** | 15 |  |
| 2.1. | «Прыжки по кочкам» |  | 1 | 1 | «Веселые старты» |
| 2.2. | «Точно в круг» |  | 1 | 1 |  |
| 2.3. | «Цапля» |  | 1 | 1 |  |
| 2.4. | «Скачи за мной» |  | 1 | 1 |  |
| 2.5. | «Поймай лягушку» |  | 1 | 1 |  |
| 2.6. | «Зайцы и волк» |  | 1 | 1 |  |
| 2.7. | «Мой весёлый звонкий мяч» |  | 1 | 1 |  |
| 2.8. | « Перепрыгни через ручеёк» |  | 1 | 1 |  |
| 2.9. | «Весёлые зайчишки» |  | 1 | 1 |  |
| 2.10. | «По дорожке» |  | 1 | 1 |  |
| 2.11. | «Поймай комара» |  | 1 | 1 |  |
| 2.12. | «Поймай снежинку» |  | 1 | 1 |  |
| 2.13. | «Прыжки с мячом» | 1 |  | 1 | соревнования |
| 2.14 | «Прыжки с мячом» | 1 |  | 1 |  |
| 2.15 | «Прыжки с мячом» |  | 1 | 1 | тест |
| **3.** | **Игры и игровые упражнения на метание.** | **1** | **5** | 6 |  |
| 3.1. | «Кто дальше бросит?» |  | 1 | 1 |  |
| 3.2. | «Прокати мяч в воротца» |  | 1 | 1 | соревнования |
| 3.3. | «Лови—бросай» |  | 1 | 1 | «Веселые старты» |
| 3.4. | «Сбей кеглю» |  | 1 | 1 |  |
| 3.5. | «Сбей кеглю» |  | 1 | 1 | соревнования |
| 3.6. | «Попади в обруч» | 1 |  | 1 | тест |
| **4.** | **Игры и игровые упражнения на равновесие.** | **4** | **5** | 9 |  |
| 4.1. | «По ровненькой дорожке» |  | 1 | 1 |  |
| 4.2. | «Ходьба по доске» | 1 |  | 1 |  |
| 4.3. | «Ходьба по доске» |  | 1 | 1 |  |
| 4.4 | «С горки на горку» | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | «С горки на горку» |  | 1 | 1 | соревнования |
| 4.6 | «Пройди по верёвочке» | 1 |  | 1 |  |
| 4.7 | «Пройди по верёвочке» |  | 1 | 1 |  |
| 4.8 | «Бег боком» | 1 |  | 1 |  |
| 4.9 | «Бег боком» |  | 1 | 1 | тест |
| **5.** | **Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.** | **1** | **9** | 10 |  |
| 5.1. | «Найди, где спрятался зайка?» |  | 1 | 1 |  |
| 5.2. | «Где звенит?» |  | 1 | 1 |  |
| 5.3. | «Найди флажок» |  | 1 | 1 | соревнования |
| 5.4. | «Кто позвал?» |  | 1 | 1 |  |
| 5.5. | «Бездомный заяц» |  | 1 | 1 |  |
| 5.6. | «Воробышки и автомобиль» |  | 1 | 1 |  |
| 5.7. | «Кролики» |  | 1 | 1 |  |
| 5.8. | «Не задень» |  | 1 | 1 |  |
| 5.9. | «Найди пару» | 1 |  | 1 |  |
| 5.10. | «Найди пару» |  | 1 | 1 | тест |
| **6.** | **Игровые упражнения в ползании и лазанье.** | **3** | **3** | 6 |  |
| 6.1. | «Проползи между пирамидками» | 1 |  | 1 |  |
| 6.2. | «Проползи между пирамидками» |  | 1 | 1 |  |
| 6.3. | «Подлезь под воротики» | 1 |  | 1 |  |
| 6.4. | «Подлезь под воротики» |  | 1 | 1 | соревнования |
| 6.5. | «Лазанье по гимнастической стенке» | 1 |  | 1 |  |
| 6.6. | «Лазанье по гимнастической стенке» |  | 1 | 1 | тест |
|  | Всего | 14 | 50 | 64 |  |

**Содержание программы.**

**1. Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

«Бег  с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост», «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Догони обруч».

**2. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

«Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк», «Мой весёлый звонкий мяч», « Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке». «Поймай комара», «Поймай снежинку».

**3. Игры и игровые упражнения на метание.** Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

**4. Игры и игровые упражнения на равновесие.**

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке»,«Бег боком».

**5.  Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры  требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

**6. Игровые упражнения в ползании и лазанье.**

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп ( плечевого пояса, спины, живота), так и   мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

**Контрольные испытания**

*Контрольные игры и соревнования:*

*теория*

* Правила игр (тест)
* Оформление результата игр (тест)

*Практика:*

* Соревнования по подвижным играм (соревнования),
* «Веселые старты»

Комплекс организационно-педагогических условий:

***Материально-техническое обеспечениедополнительной общеобразовательной программы*** :

1. Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь (в расчете на количество обучающихся из 30 чел);

1. Гимнастическая стенка 6 пролетов

2. Гимнастические маты 4 штуки

3. Скакалки 30 штук

4. Мячи набивные (масса 1 кг) 30 штук

5. Мячи спортивные волейбольные 30 штук

***Информационное обеспечениедополнительной общеобразовательной программы*** – видео-, фото-, интернет источники;

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов)

**Методические материалы**

***Методы обучения:***

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир.

Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с обучающимися.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: беседы, объяснения.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, физического развития.

Формы аттестации: соревнования, тест

**Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала

- товарищеские встречи и соревнования по подвижным играмиграм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

***Мониторинг результатов обучения детей***

***по дополнительной общеобразовательной программе «Подвижные игрыигры»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Формы контроля |
| **Предметные результаты**  **1.Теоретическая подготовка:**  1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:  - Знание правил подвижных игр  - Самоконтроль  1.2. Владение специальной терминологией | Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям  Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл) 10  достаточный (хор) 5  недостаточный (уд) 1 | опрос  Тестирование |
| **2. Практическая подготовка ребенка:**  2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой по каждому конкретному виду игр  2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. | Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.  Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения. | Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл) 10  достаточный (хор) 5  недостаточный (уд) 1 | Наблюдение  Тестирование  Зачет  Контрольные испытания |

**Список литературы**

1. ***за В кружок принемаеаданий, разработанных руководителями кружка совместно с за***
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
4. Женило М. Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду. – М.: 2004. – 288 c.
5. [Артем Патрикеев](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3687271/) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](http://www.ozon.ru/context/detail/id/1210062/). 2010
6. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физическоговоспитанияучащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011.
7. Савченко В. А., Кругликов Л. В. Особенности физического воспитания при работе с детьми начальных классов. Математическая морфология. Электронный математический и медико-биологический журнал. - Т. 8. -