

Администрации Пичаевского муниципального округа
Тамбовской области
Рудовский филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Пичаевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и согласовано
Советник директора по
воспитанию

Пашина М.М.
Пашина М.М.

Протокол № 4
От «27» 03 2025г

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры для младших школьников»
(стартовый уровень)

(Для детей возраста 7-12 лет, срок реализации одна лагерная смена)

Автор-составитель:
Чиркова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

2024-2025 учебный год

Информационная карта программы

1. Наименование учреждения	Рудовский муниципальный бюджетный общеобразовательный центр «Пичаевская средняя общеобразовательная школа» Пичаевского района Т
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной
3. Сведения об авторах	
3.1. Ф.И.О., должность	Чиркова Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программ	
4.1. Нормативно-правовая база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановление Правительства Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет» (2015 г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2014 №1 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-2014 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. тип программы	модифицированная
4.5. Целевая направленность программы	общеобразовательная
4.6. Уровень освоения программы	Стартовый
4.7. Возраст обучающихся	7 – 12 лет
4.8. Продолжительность обучения по программе	Одна лагерная смена

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Подвижные и спортивные игры для младших школьников».

1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Актуальность программы может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Педагогическая целесообразность программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. В данной программе учтены задачи, сформулированные в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Образовательная программа модифицирована от авторской образовательной программы: «Подвижные и спортивные игры для начальных классов» Ивлева А.А. В содержание были внесены изменения: включены новые народные игры, позволяющие развивать физические способности каждого учащегося.

Адресат программы и условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Условия формирования групп: разновозрастные.

Наполняемость в группе составляет 12 человека. Состав группы постоянный. Сочетается принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы одна лагерная смена

Формы и режим занятий

Количество занятий в неделю – 4 часа в неделю, (45мин.)

Занятия по данной программе, состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени, занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповые, индивидуально-групповые.

В практике работы педагог дополнительного образования использует различные формы занятий: эстафеты, конкурсы, занятие-соревнование.

Методы и приемы обучения, используемые при реализации программы

в обучении:

словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить народным играм;
- обучить основным знаниям техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости.
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические основы физического воспитания	2	2	-	тестирование, собеседование,
2	Спортивные игры	3	-	3	тестирование, собеседование, практическая работа
3	Подвижные игры	3	-	3	Презентация, практическая работа
4	Народные игры	4	-	4	практическая работа

Содержание учебного плана

Раздел 1.«Теоретические основы физического воспитания» (2 часа)**Тема №1.1. «Физическая культура человека и общества»**

Теория. Организация рабочего места. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Практика. Начальная диагностика ЗУНов. Строевые упражнения.

Тема № 1.2. «Понятие о гигиене и санитарии».

Теория. Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Начальная диагностика ЗУНов. Строевые упражнения

Раздел 2.«Спортивные игры» (3 часа)

Тема №2.1. «Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Теория.Беседа об уже известных играх.

Практика. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Тема №2.2.Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Теория.Беседа о правильной осанке, ее значении для здоровья и хорошей учебы.

Практика. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. . Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Тема №2.3.Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Теория.Беседа: «Роль и место игры в жизни школьника»

Практика. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Раздел 3.«Подвижные игры» (3 часа)

Тема №3.1. Игра «Прыгающие воробышки».

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практика. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Тема №3. 2.Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

Практика. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

Тема №3. 3.Игра «Копна – тропинка – кочки»

Теория. Правила безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Раздел 4.«Народные игры» (4 часа)

Тема №4.1. Игра "Чехарда".

Практика. ОРУ в движении и на месте. Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Тема №4. 2.Игра "Ручейки".

Практика. ОРУ в движении и на месте. Разучивание народных игр. Игра "Ручейки".

Тема №4.3. Игра “Жмурки”.

Практика. ОРУ в движении и на месте. Разучивание народных игр. Игра "Жмурки".

Тема №4.4. Игра “Шапка-Невидимка”.

Практика. ОРУ в движении и на месте. Разучивание народных игр. Игра "Шапка-Невидимка".

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся:

будут знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности; - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессах в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении,о терминологии разучиваемых упражнений,
- об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах и способах их тестированияоб общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и приятного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Блок № 2. «Комплекс организационно–педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Количество календарных дней - 21.

Начало занятий с 01 июня, окончание -27 июня

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо: отдельный, хорошо освещённый спортивный зал, шкаф для хранения материалов и инструментов.

Материалы и инструменты: гимнастическая стенка, скамейка, гимнастические маты, скакалки, мячи, аптечка медицинская, секундомер.

Технические средства: компьютер, принтер.

Методическое обеспечение

Для процесса обучения необходимы следующие *дидактические материалы*:

Методические рекомендации по реализации программы.

Диагностика образовательного процесса.

Планы-конспекты занятий.

Словарь терминов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Дидактический материал:

- карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки;

- карточки со схемами и описанием подвижных игр, применяемых в учебно-воспитательном процессе – игра.

- Техническое оснащение занятий.

Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме: тестирования, собеседования.

Документальной формой подведения итогов реализации программы отражающей достижения каждого учащегося является карта оценки результатов освоения программы.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям СанПина, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Название разделов, тем	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы подведения итогов	Формы, методы, приёмы обучения
1	Теоретические основы физического воспитания			
1.1	«Физическая культура человека и общества»	компьютер, проектор, дидактический материал	собеседование	словесные, наглядные, практические
1.2	«Понятие о гигиене и санитарии».	компьютер, проектор, дидактический материал	практическая работа	словесные, наглядные, практические
2	«Спортивные игры»			
2.1	«Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	гимнастическая скамейка, гимнастические маты, шары.	практическая работа	словесные, наглядные, практические
2.2	Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	скакалки, мячи, секундомер, карточки со схемами	практическая работа	словесные, наглядные, практические
2.3	Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	скакалки, мячи, секундомер гимнастическая скамейка	практическая работа	словесные, наглядные, практические
3.	«Подвижные игры»			
3.1	Игра «Прыгающие воробышки».	Мячи, секундомер, компьютер, принтер	практическая работа	словесные, наглядные, практические

3.2	Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	Гимнастические палки, мячи, коврики	практическая работа	словесные, наглядные, практические
3.3	Игра «Копна – тропинка – кочки	Мячи, секундомер, коврики	пракическая работа	словесные, наглядные, практические,
4.	«Народные игры»			
4.1	Игра "Чехарда".	Гимнастические палки, маты, мячи, кегли	практическая работа	словесные, наглядные, практические
4.2.	Игра "Ручейки".	Гимнастические палки, маты, мячи	практическая работа	словесные, наглядные, практические
4.3	Игра «Жмурки»	Плотная повязка для глаз	практическая работа	словесные, наглядные, практические
4.4	Игра «Шапка-невидимка»	Треуголка сделанная из бумаги	практическая работа	словесные, наглядные, практические

Методические рекомендации.

- Для занятий обучающиеся должны иметь спортивную форму
- Оценки за теоретические и практические задания не выставляются.
- Контроль, проводимый в форме спортивных игр, даёт возможность увидеть результат деятельности, держать себя в обществе, принимая достойно как победы, так и поражения. Такие приёмы в работе формируют не только знания предмета, но и учат культуре поведения.

Список литературы:

Литература для детей

1. Детские подвижные игры: Пособие для младших школьников / Сост. А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1988.
2. Русские народные игры: Сост. Былеева Л. В. - М.: Сов. Россия, 1988.

Литература для учителя

1. Спортивные игры: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2000.
2. Спортивный серпантин: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников / авт.-сост. Е. А. Гальцова, О.П. Власенко. – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал, 2006 – 2008.

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название разделов, тем	Место проведения	Формы контроля
1					2	Теоретические основы физического воспитания		
1.1				Беседа	1	«Физическая культура человека и общества»	кабинет	собеседование
1.2				Беседа	1	«Понятие о гигиене и санитарии».	кабинет	практическая работа
2					3	«Спортивные игры»		
2.1				словесные, наглядные, практические	1	«Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	спортивный зал, площадка	практическая работа
2.2				словесные, наглядные,	1	Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	спортивный зал, площадка	практическая работа

				практические				
2.3				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	спортивный зал, площадка	практическая работа
3.					3	«Подвижные игры»		
3.1				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Прыгающие воробышки».	спортивный зал, площадка	практическая работа
3.2				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	спортивный зал, площадка	практическая работа
3.3				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Копна – тропинка – кочки	спортивный зал, площадка	пракическая работа
4.					4	«Народные игры»		

4.1				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Чехарда».	Спортивный зал, площадка	практическая работа
4.2				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Ручейки».	Спортивный зал, площадка	практическая работа
4.3				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Жмурки».	Спортивный зал, площадка	практическая работа
4.4				словесные, наглядные, практические	1	Игра «Шапка-Невидимка».	Спортивный зал, площадка	практическая работа

**Справка о допуске к занятиям в объединении
дополнительного образования «Подвижные и спортивные игры для младших
школьников»
2024- 2025 учебный год.**

№ п/п	ФИО	Год рождения	Заключение врача	подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13				
14.				
15.				

учитель _____ / С.В.Чиркова