

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 233
с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрена и принята»
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024



«Утверждена»

директор школы

Н. С. Попова

приказ № 2/1 от 02.09.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 267DFB08B9E1CD86AC05FCE3888C0B8
Владелец: ПОПОВА НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА
Действителен: с 24.02.2025 до 20.05.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

«Подвижные игры»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 6 дней

Разработчик:
Антонова Анна Олеговна,
педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В основу Программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Обучающийся, поступающий в школу, ежедневно занимается по четыре часа в школе и до полутора часов дома. Однако в свободное от учения и других занятий время обучающиеся младшего школьного возраста еще много играют. Они очень любят разнообразные игры, связанные с бегом, прыжками, метаниями и другими естественными движениями.

В этом возрасте окостенение далеко еще не заканчивается. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба, поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Так как внимание обучающихся недостаточно устойчиво, им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками.

Во время простых игр у обучающихся развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно включиться в игру.

Наблюдая в игре за своими товарищами, обучающиеся все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет обучающимся успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем.

Актуальность программы

Физическое здоровье – одна из базовых человеческих ценностей. В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления».

Программа предоставляет широкую возможность более разнообразно использовать средства и методы физической культуры, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и направлена на эффективное решение проблем, связанных с физическим развитием учащихся (Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. N 1661).

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 7 - 10 лет разного пола, не имеющим медицинских противопоказаний.

Особенностью реализации программы является то, что программа краткосрочная.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 12 часов, 6 дней обучения.

Уровень освоения общекультурный.

Цель программы: формировать у обучающихся интерес и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями как к одному из условий здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать групповому взаимодействию, посредством игр и соревнований;

- познакомить обучающихся с основными видами спорта, спортивным инвентарем, правилами техники безопасности.

Развивающие:

- развивать физические способности (быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, координацию);
- укреплять здоровье, опорно-двигательный аппарат, содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление).

Воспитательные:

- формировать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между сверстниками, педагогом).

Планируемые результаты

Личностные результаты

Учащиеся будут сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса, уметь правильно распределять свое время. У обучающихся будут проявляться такие личные качества как дисциплинированность, настойчивость в достижении цели, ответственность за свои действия и сформируется понятие здорового образа жизни и стремление его соблюдать.

Метапредметные результаты

Учащиеся будут выполнять упражнения согласно правилам, распределять нагрузку и отдых, применять полученные знания и умения; решать возникающие проблемы, планировать собственную деятельность, будут проявлять самостоятельность и самоконтроль.

Предметные результаты

Учащиеся будут знать правила подвижных игр и правила безопасности при их проведении; научатся пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; смогут выполнять ведение мяча, простые передачи, выполнять элементарные акробатические элементы.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: обучение осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (при объяснении правил подвижной игры, ведения и передач мяча);
- групповая, в малых группах, в парах, в тройках (при выполнении эстафет с предметами, передач, бросков и ловли мяча);
- коллективная (при проведении подвижных игр, соревнований);
- индивидуальная (при корректировке бросков, ловли мяча).

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие, которое представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний, построенных на смене видов деятельности обучающихся.

Условия набора и формирования групп

Прием обучающихся в группы проходит по желанию, без специального отбора и мальчики и девочки. Количество учащихся в группе до 20 человек, единственное условие - медицинская справка (допуск врача).

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- мячи (волейбольные, баскетбольные, резиновые, футбольные, теннисные, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, фишки, конусы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Диагностическое тестирование по выполнению нормативов
2	Игры с легкоатлетическими элементами	2	0,5	1,5	Анализ, наблюдение
3	Игры с использованием элементов гимнастики	2	0,5	1,5	Анализ, наблюдение
4	Игры с баскетбольным мячом	2	0,5	1,5	Анализ, наблюдение
5	Игры с волейбольным мячом	2	0,5	1,5	Анализ, наблюдение
6	Итоговое занятие	2	-	2	Диагностическое тестирование по выполнению нормативов. Соревнования по самостоятельному проведению подвижной игры.
Итого часов		12	3	9	

**III. Рабочая программа
Содержание программы**

1.Тема: Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой, спортивным инвентарем и его видами.

Практика. Диагностическое тестирование по выполнению нормативов. Игровые упражнения в движении и на месте со спортивным инвентарем. Знакомство с учащимися в

игровой форме по разделу легкой атлетики с помощью таких подвижных игр как «День и ночь», «Вызов номеров», эстафеты с элементами бега, прыжков и метания.

2.Тема: Игры с легкоатлетическими элементами

Теория. Инструктаж по технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки, метание).

Практика. Упражнения на закрепление навыка выполнения элементов бега, прыжков и метания мяча. Игровые упражнения в движении и комбинаций со спортивным инвентарем. Упражнения на закрепление навыка выполнения ускорения в различных условиях и умения комбинировать бег с метанием мяча. Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания. Игры «Гонка мячей по кругу», «Прыгающие воробушки», «Пустое место», «Третий лишний», «Встречные старты».

3.Тема. Игры с использованием элементов гимнастики

Теория. Техника исполнения изучаемого материала (подвижные игры с элементами гимнастики). Основы страховки и само страховки, само страховка при падении.

Практика. Упражнения на гибкость. Упражнения на закрепление навыка выполнения акробатических элементов в соревновательных условиях. Упражнения на закрепление навыка страховки и само страховки способом «кувырок», владение скакалкой. Упражнения на формирование навыка быстрого и четкого построения. Эстафеты с лазаньем и перелазаньем, с гимнастическими скакалками и обручами, с элементами акробатики. Игры «Удержи обруч», «Совушка сова».

4.Тема. Игры с баскетбольным мячом

Теория. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для членов команды.

Практика. Упражнения на закрепление навыка техники бега с остановкой по сигналу, пятнашки с раздельного старта, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры с мячом. Упражнения на закрепление навыка передачи и ловли мяча, использование всевозможных передач в парах, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах и шеренгах. Броски по кольцу из различных точек, штрафные броски, броски в движении, с близких и дальних расстояний, с места, шагом, после ведения мяча, бросок в корзину после передачи мяча.

5.Тема: Игры с волейбольным мячом

Теория. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

Практика. Стойки и перемещения волейболиста (ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки). Верхняя и нижняя передача мяча одной и двумя руками, подача мяча. Игры «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Пионербол».

6. Тема: Итоговое занятие

Практика. Диагностическое тестирование по выполнению нормативов. Подвижные игры и эстафеты с применением различного спортивного инвентаря.

V. Оценочные и методические материалы.

Формы подведения итогов освоения программы

В программу включены следующие формы контроля: анализ, наблюдение, диагностическое тестирование по выполнению нормативов, итоговое занятие с демонстрацией результатов.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов индивидуальных игровых показателей.

Оценочные материалы

В ходе реализации программы осуществляются вводный, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль включает в себя диагностическое тестирование по выполнению нормативов (Таблица 1 «Бланк «Нормативы»). Проводится дважды на первом занятии и на последнем занятии, что позволяет отследить физическое развитие обучающихся. Результаты фиксируются в Бланке «Диагностическое тестирование» (Таблица 2).

Текущий контроль заключается в постоянном наблюдении (на каждом занятии) за освоением обучающимися техники бега, прыжков, метания, элементов гимнастики, бросков и ловли мяча, ведения и передачи мяча, соблюдение правил подвижных игр. Активность и желание обучающихся осваивать материал, проявляемые на занятии, отмечаются похвальными стикерами и наклейками. Ведется журнал наблюдений.

Итоговый контроль проводится в форме соревнований по самостоятельному проведению подвижной игры. В ходе соревнования определяются учащиеся, наиболее освоившие подвижные игры.

Результаты прохождения Программы фиксируются в Диагностической карте оценки качества освоения учащимися Программы (Таблица 3).

Бланк «Нормативы»

Таблица 1

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив	
		мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10 м	11 сек	12 сек
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8 раз	7 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4 см	5 см
4	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	140 см	130 см

Бланк «Диагностическое тестирование»

Таблица 2

№	Фамилия и имя обучающегося	Нормативы							
		Челночный бег 3x10 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
		До начала обучения	По окончании обучения	До начала обучения	По окончании обучения	До начала обучения	По окончании обучения	До начала обучения	По окончании обучения
1	• мальчики								
	...								
1	• девочки								
	...								

Диагностическая карта оценки качества освоения обучающихся программы

Обучающиеся оцениваются по шкале «ДА - НЕТ», согласно следующим критериям:

1. Показатель «Выполнение нормативов»

- нормативы выполнены – ДА;
- нормативы не выполнены – НЕТ.

2. Предметные результаты

Теория:

- обучающиеся знают правила подвижных игр и правила безопасности при их проведении – ДА;
- обучающиеся знают не все правила подвижных игр, иногда нарушают правила безопасности при их проведении – НЕТ;

Практика:

- обучающиеся научились правильно пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; могут выполнять ведение мяча, простые передачи, выполнять элементарные акробатические элементы – ДА;
- обучающиеся не всегда правильно пользуются спортивным оборудованием; затрудняются выполнять ведение мяча, простые передачи, элементарные акробатические элементы – НЕТ.

3. Метапредметные результаты.

Таблица 3

№	Фамилия и имя	Показатели освоения Программы			
		Выполнение нормативов	Метапредметные результаты	Предметные результаты	
				Теория	Практика
1					
2					
3					
...					

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

Баллы выставляются по пятибалльной системе по всем показателям, подводится итог и выводится средний бал и процент по всей группе. Определяется уровень освоения программы всеми учащимися. До 50% - низкий уровень, до 79% - средний, 100% - высокий уровень освоения программы.

Методические материалы

Для достижения поставленной цели и освоения задач программы используются как общепедагогические, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности **методы обучения:**

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- метод круговой тренировки;
- соревновательный метод;
- индивидуальный подход.

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Метод круговой тренировки. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. Непрерывно-поточный заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Поточно-интервальный базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом. Интенсивно-интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие.

Методические разработки и дидактические материалы:

- видеозаписи различных детских спортивных передач («Зов джунглей», «Царь горы», «Папа, мама, я – спортивная семья»);
- музыкальное сопровождение на CD дисках;

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -Москва : КноРус, 2013. - 312 с.
2. Белоножкина О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель, 2007. – 173 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва : Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/ Е.П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. - 240 с.
5. Гуревич И.А. Практическое пособие. – 2-е издание. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск. «Высшая школа», 1994.
6. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры.4-е издание.- Москва , «Физкультура и спорт», 1974г
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Москва : Феникс, 2012. -448с
8. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов . под ред. В.И. Ляха, 2005г.
9. Методика физического воспитания. Под ред. В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2004г
10. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания. Под ред. Н.П. Воробьева. Москва, «Просвещение», 1995г.
11. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б. Кофмана. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г
12. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва, «Просвещение», 1986г.
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
14. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
15. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р

Для учащихся:

1. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации. Москва, «Советский спорт», 2002г.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е издание. - М., «Физкультура и спорт».

Для родителей:

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель, 2007. – 173 с.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р
5. пособие/ Е.П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. - 240 с.
6. Гуревич И.А. Практическое пособие. – 2-е издание. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск. «Высшая школа», 1994.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е издание. - Москва , «Физкультура и спорт», 1974г
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Москва : Феникс, 2012. -448с
9. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов . под ред. В.И. Ляха, 2005г.
10. Методика физического воспитания. Под ред. В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2004г
11. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания. Под ред. Н.П. Воробьева. Москва, «Просвещение», 1995г.
12. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б. Кофмана. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г
13. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва, «Просвещение», 1986г.
14. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
15. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

16. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р