

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алнашская средняя общеобразовательная школа им Г.Д. Красильникова»

Принято решением  
педагогического совета  
№ 15 от 21.08.2024

Утверждено приказом директора

№ 98.01-02 от 22.08.2024

Махнев Г.П.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программам

**«Подвижные игры»**

Срок реализации - 1 год

Возраст - 10-14 лет

**Составитель:** Борисочкина Рафиля Фаизовна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **Подвижные игры** разработана в соответствии относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень программы** – базовый.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших и средних школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Именно поэтому грамотное использование различных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### Отличительные особенности программы

Основной особенностью программы является игровая форма проведения учебных занятий. Она является одной из интересных и распространённых форм детской деятельности «Все дети любят играть!». Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна данной программы:** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение подвижных игр с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации., а также знакомство с народными играми.

### Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, так как призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом. 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.

**Адресат программы:** Возраст учащихся по программе 10 - 14 лет. В этом возрасте учащиеся склонны к подвижным и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их увлекает соревновательная деятельность, стремление к сплочённости, учащимся нравится быть командой, быть лучше всех.

**Срок реализации программы** — 1 год.

**Объем и срок освоения программы** – 36 часов(36 недель).

**Формы организации образовательного процесса** – очная.

Виды занятий по программе: подвижные игры, мини-лекции, практические занятия, соревнования,

**Режим занятий:** по 1 часу 1раз в неделю.

**Цель программы:**

Укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с различными играми, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.
2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
- 3.Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
- 4.Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Все го	Количество часов	Форма контроля
---	------------------------	--------	------------------	----------------

		час ов	Теория	Практи ка	(аттестации)
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1		
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2	6	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	4	8	
4	Двухсторонние игры	12	2	10	
5	Итоговое занятие	1	1		Тест
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

#### *Теория*

#### Вводный инструктаж по ТБ

- Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
- Спорт и здоровье.
- Соблюдение личной гигиены.
- Просмотр видефильма

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой помощи самопомощи. Что такое игра. Виды игр. Правила в играх. Эстафета. Игры разных народов. Просмотр видефильмов.

#### *Практические занятия:*

- Знакомство с дыхательной гимнастикой.
- Оздоровительный бег, прогулки на свежем воздухе.
- Игры и эстафеты на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба», «Чижик», Игра «Золотые ворота», Игра "Чехарда"
- Эстафеты и игры с лазанием и перелазанием и др.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях. Я умею побеждать и проигрывать. Игры разных народов, атрибутика к играм. Закаливание.

### *Практические занятия:*

- Игры на ловкость
- Подвижные игры в метаниях, в горизонтальную цель
- Подвижные игры на развитие координационных способностей и гибкости.
- Подвижные игры с использованием беговых и прыжковых упражнений.
- Эстафеты "Веселые старты"
- Подвижные игры с использованием ведения мяча, Эстафеты с баскетбольными мячами
- Эстафеты и игры на лыжах.
- Игры народов мира в зимнее время

### **4. Двухсторонние игры**

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях. Виды спортивных игр на Земле. Правила спортивных игр. Олимпийские чемпионы России.

#### *Практические занятия:*

Подвижные и спортивные игры.

- Игры между группами, соревнования по видам спорта.
- Соревнование по баскетболу
- Соревнование по пионерболу.
- Соревнование по футболу (комичекый футбол)

### **5. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Тестирование

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

### **Метапредметные результаты**

- способность к планированию, контролю, коррекции своих действий и оценки своей успешности;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- выявление ошибки при выполнении технических действий в игровой деятельности;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- эффективно сотрудничать, определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- переживать за успех своей команды, соревноваться за свою команду;
- уметь достойно проигрывать.

### **Предметные результаты**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры (игры разных народов) 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать технику безопасности оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

### **Календарный учебный график**

Полу годие	Месяц	Недели обучения	1 год обучения
Первое полугодие	Сентябрь	1	К, У
		2	У
		3	У
		4	У

	Октябрь	5	У	
		6	У	
		7	У	
		8	У	
	Ноябрь	9	У	
		10	У	
		11	У	
		12	У	
	Декабрь	13	У	
		14	У	
		15	У	
		16	У	
	Второе полугодие	Январь	17	У
			18	У
			19	У
			20	У
	Февраль	21	У	
		22	У	
		23	У	
		24	У	
	Март	25	У	
		26	У	
		27	У	
		28	У	
	Апрель	29	У	
		30	У	
		31	У	
		32	У	
	Май	33	У	
		34	У	
		35	У	
		36	У, ИА	
	Всего учебных недель		36	
	Всего часов по программе		36	

*Условные обозначения: К - комплектование, У – учебная неделя, П– праздничная неделя, ИА – итоговая аттестация,*

### **Условия реализации программы:**

-Материально-техническое обеспечение:

Наличие спортзала с различным спортивным инвентарем, а так же, помещения, пригодного для проведения групповых занятий, соответствующего требованиям СанПиН, канцелярских и технических средств (экран, проектор, ПК, доступ в Интернет,.)

-Кадровое обеспечение

Уровень образования педагога: высшее образование

### **Контрольно-измерительный материал**

**1.Какой отдых НЕспособствует сохранению здоровья?**

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

**2.Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

**3.Алина Кабаева- это:**

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

**4. Богатырь – это:**

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

**5. Командные спортивные игры это?**

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта
- Г. Баскетбол, шашки, волейбол

**6.Чтобы осанка была правильной нужно:**

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела



В. Плавать

**7. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**8. Выберите командную подвижную игру**

А. Вороны и воробьи

Б. шашки

В. Море волнуется

**9. Напишите не менее четырех игр разных народов.**

**Критерии оценивания:**

За каждый ответ с 1 по 8 вопрос - 1 балл

За 9 вопрос от 1 до 2 баллов

Низкий уровень - 5-3 балла

Средний уровень — 8-6 баллов

Высокий уровень 11-9 баллов

**Методические материалы**

- При реализации программы используются различные методы обучения:
- словесные – рассказ, беседа, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала, просмотр видеофильмов, презентаций
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, игры в спортивном зале и на лыжне, эстафеты, соревнования, конкурсы, весёлые старты, загадки, стихи, считалки, пословицы, поговорки, народные приметы.

**Рабочая программа воспитания.  
Календарный план воспитательной работы**

**Основные направления воспитательной работы:**

- Гражданско-патриотическое
- Духовно-нравственное
- Интеллектуальное воспитание
- Правовое воспитание и культура безопасности.

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания:**

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины.

**Результат воспитания** – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, к активной деятельности по саморазвитию.

**Работа с коллективом обучающихся:**

-организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию здорового образа жизни.

**Работа с родителями**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация эстафет, соревнований с приглашением родителей, и т.д.)

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май	

2	Родительское собрание	декабрь	
3	Тематическое занятие, посвященное Дню государственности Удмуртии: беседа (история, особенности праздника, игры удмуртские) .	ноябрь	
4	Мероприятие посвященное празднованию «Нового года	декабрь	
5	Соревнования совместно с родителями посвященные 23 февраля и 8 марта	Февраль март	
6	Участие в месячнике пожарной безопасности (беседы, инструктажи, тренировочные эвакуации по пожарной безопасности)	апрель-май	

### Список литературы:

- 1.Болонов Г. П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников : Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы / Н. В. Болонова. - Москва : Школьная Пресса. - 2005. - (Воспитание школьников.Библиотека журнала; Вып. 46). Кн. 2. - 95 с. : ил. (Шифр 74.200.55/Б79-134853)
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
3. Малыхина Марина. Эстафеты с предметами / Марина Малыхина. - (Образ жизни). - (Игровая площадка) // Здоровье детей - Первое сентября. - 2013. - № 10. - С. 62-63 : ил. Подвижные игры-эстафеты с различными предметами на свежем воздухе.
4. Игры на улице. - (Секретки) // Классный журнал. - 2014. - N 30. - С. 29 : ил. Подвижные игры для детей.
- 5.Кузнецов В. С. Физическая культура : упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. - 131 с. : ил. - (Портфель учителя).
6. Подвижные игры : Практический материал: Учебное пособие для вузов и средних спец. учеб.заведений физ. культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : Дивизион, 2005. - 277 с. : ил
7. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
8. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
9. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
10. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль : Академия развития, 1998. - 224 с. :

ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).

11. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.