

Отдел образования администрации Моршанского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алгасовская средняя общеобразовательная школа  
Моршанский район

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению  
на методическом совете  
протокол №1 от 29.08.2022 г.



Утверждаю  
директор МБОУ Алгасовской СОШ  
И.И. Степанникова/  
Приказ № 283 от 30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

Уровень освоения: стартовый  
Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Шпякина Г.А.,  
педагог-психолог

Алгасово, 2022 г.

## Содержание

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	5
2. Цель и задачи программы .....	6
3. Условия реализации программы.....	7
4. Планируемые результаты.....	7
5. Содержание программы.....	9
Список литературы.....	13

### *Информационная карта*

1. Полное название организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Алгасовская средняя общеобразовательная школа
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Подвижные игры»
3. ФИО автора - составителя, должность	Шпякина Галина Александровна, педагог - психолог
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Обутверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепция развития дополнительного образования детей РФ от 04.09.2014г. №1726-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015- 2020 годы.</p> <p>Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы.</p> <p>№ 993. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4.06.2014 г. №41. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Минобрнауки России от 18.11.2015 г.</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 Москва «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой</p>

	коронавирусной инфекции (COVID-19)".
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид программы	общеобразовательная (общеразвивающая)
4.6. Возраст обучающихся	6- 10 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Образовательная область	физическая культура и спорт
4.9. Уровень освоения	стартовый
4.10. Форма организации образовательного процесса	фронтальная, групповая, дистанционная

## Пояснительная записка

**Нормативно-правовой базой разработки программы явились следующие законодательные и нормативно-директивные документы:**

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра МБУ ДО «ЦРТДЮ»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

### **Новизна.**

Основными задачами физического воспитания в школе является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение школьников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решение этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры - значит познать природу детства. Школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процессе воспитания.

### **Актуальность.**

Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на детей школьного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

### **Педагогические целесообразность программы .**

Содержание программы направлено на достижение целей, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Во время физкультурных праздников привлекать школьников к активному участию в спортивных развлечениях, соревнованиях.

**Цель:** Развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.
- формирование умение самостоятельно организовывать знакомые и подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых и координации).

#### **Воспитательные:**

- воспитание к стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### **Отличительной особенностью программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры», является модифицированной. Видом деятельности программы, является подвижные и спортивные игры.

Отличительной особенностью программы является физкультурно-спортивная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Программа рассчитана для детей школьного возраста от 6 до 10 лет.

### **Сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана на один год обучения, предусматривает 144 часа реализации.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, между занятиями - активный отдых.

### **Формы и режим занятий.**

Форма обучения учащихся на занятии – очная. Индивидуальная и групповая, осуществляется в соответствии с требованиями развивающего обучения.

Вид детской группы: профильная, ее состав постоянный.

Набор учащихся свободный.

Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

Уровень освоения программы – стартовый.

№	Продолжительность занятия в академических часах	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1.	1	4	4	144

### **Основные формы работы.**

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала;

Наглядные: показ новых игр, упражнений;

Практические: проведение спортивных праздников. Игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Степень владения практическим и теоретическим материалом оценивается через:

опрос;

тематические беседы;

наблюдение;

диагностические исследования;

итоговое занятие.

### **Предметные результаты**

1. Сформируется понимание воспитанниками о здоровом образе жизни через занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми.
2. Дети научатся играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности;
3. Сформируются основные виды движения.

### **Метапредметные результаты**

1. Разовьётся физическое качество у детей при помощи спортивных, подвижных игр.
2. Разовьётся стремление к укреплению здоровья:
  - сформируются знания о правильной осанки и гигиенических навыков;
  - укрепится психика ребенка.
3. Развоятся творческие способности.

### **Личностные результаты**

1. Сформируется мотивация к ведению здорового образа жизни;
2. Выработаются привычки к соблюдению режима, к физическим упражнениям и играм;
3. Приобщаться к творческому самовыражению.

### **Контроль и учет освоения программы**

- вводный контроль: наблюдение, тестирование, беседа;
- текущий контроль: тестирование, беседа;
- итоговый контроль: спортивные праздники, спортивные эстафеты.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- игровые программы с использованием подвижных игр;
- участие в спортивных эстафетах
- проведение спортивных праздников.

### **Учебно-тематический план.**

№	Наименование разделов и тем	Всего	Теоритиче ские Занятия	Практичес кие занятия	Форма контроля
1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	8			Беседа
2.	Тема 1. Физическая культура и спорт в России		1		Беседа
3	Тема 2 Правила поведения в спортивном зале		3		Беседа
4.	Тема 3. Меры предупреждения		4		Беседа



	спортивного травматизма				
5.	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	35			
	Тема 1. Упражнения со скакалкой.			11	Тест
6.	Тема 2. Упражнения с обручем.			12	Тест
	Тема 3. Упражнения с мячом.			12	Тест
7.	<b>Раздел 3 Спортивно-подвижные игры</b>	35			
	Тема 1 Меры предупреждение спортивного травматизма.		3		Беседа
	Тема.2 Правила спортивных игр		2		Беседа
8.	Тема 3. Мини футбол			10	Тест
9.	Тема 4. Мини баскетбол			10	Тест
10.	Тема 5. Мини пионербол			10	Тест
9.	<b>Раздел 4. Подвижные игры</b>	40			Беседа
	Тема 1 предупреждение травматизма		2		Беседа
	Тема 2 Правила подвижных игр		2		Беседа
10.	Тема 3. Игры народов мира			12	Тест
12.	Тема 4. Игры с мячом			12	Тест
13.	Тема 5. Игры с обручем			12	Тест
14.	<b>Раздел 5. Спортивные эстафеты</b>	20			
	Тема 1 Правила спортивных эстафет.		2	18	Беседа
16.	<b>Раздел 6 Соревнования</b>	6		6	Тест
	<b>ИТОГО</b>	144	19	125	

**Содержания программы**  
**Раздел I. Водное занятие (8час.)**

Тема I. Физическая культура и спорт в России (1ч.)

### **Теория-1 часа**

Понятия о физической культуре и спорте, как средство укрепления здоровья и подготовки о трудовой деятельности.

Сведения о пользе физических упражнений и спорта для укрепления здоровья.

Формирования правильной осанки детей школьного возраста.

#### Тема 2. Правила поведения в спортивном зале (3ч.)

### **Теория –3 часа**

Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём.

Установка снарядов и меры предосторожности при пользовании ими. Основные меры предупреждения травм.

#### Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма (4ч.)

### **Теория-4 часа**

Соблюдение правил организации занятий поведения в спортивном зале.

Воспитание дисциплины и взаимопомощи в процессе обучения физическим упражнениям. Виды помощи при выполнении физических упражнений. Удобная обувь, спортивная одежда.

## **Раздел II Общеразвивающие упражнения (35час.)**

### **Практика-35часов**

Строевые упражнения. Стойка «мирно» и «вольно»; повороты направо, налево, кругом. Построение и перестроение: построение в одну шеренгу «по линии», в круг в колонну по одному, два, три и четыре.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба и бег; ходьба на носках, с крестным и приставным шагом, вполуприсяд, выпадами. Бег обычным шагом, на носках. Разнообразные прыжки. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с мячом, с обручем и т.д.

#### Тема 1. Упражнения со скакалкой (11ч.)

### **Практика -8 часов**

Обучения вращения одной рукой, обучения двумя руками. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту через скакалку, прыжки на скакалке.

#### Тема 2. Упражнения с обручем (12ч.)

### **Практика 12 часов**

Вращения обруча на одной руке, вращения на поясе, подбрасывания и ловля обруча.

#### Тема 12. Упражнения с мячом (12ч.)

### **Практика -8 часов**

Развивает координацию, быстроту, реакцию. Подбрасывать и ловить мяч в верх стоя, лежа на спине, лёжа на животе, сидя на пятках. Обводить мячом. Правильно ударять мячом в одну точку.

### **Раздел III Спортивно-подвижные игры (35 часов)**

#### **Тема 1. Меры предупреждения спортивного травматизма (3ч.)**

##### **Теория -3 часа**

Запрещается проведение спортивных занятий без педагога.  
Врачебный допуск для занятий. Удобная спортивная одежда.  
Правильный показ упражнений и тщательный инструктаж занимающегося.

#### **Тема 2. Правила спортивных игр (2ч)**

##### **Теория -2часа**

Иметь представления об основных элементах технике спортивных игр и спортивных упражнений, правилах спортивных состязаний, видах спортивного инвентаря.

#### **Тема 3. Мини футбол (10ч)**

##### **Практика -10 часов**

Техника ведения мяча: обучение и совершенствование некоторых способов ведения мяча. Удары правой и левой ногой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Остановка мяча различными способами, забивания мяча в ворота.

#### **Тема 4. Мини баскетбол (10ч)**

##### **Практика -(10часов)**

Перебрасывания мяча друг другу, попадания в кольцо, ведения мяча левой и правой рукой. Подбрасывание мяча в верх с хлопком, с поворотом и т д.

#### **Тема 5. Мини пионербол (10ч)**

##### **Практика -(10часов)**

Перебрасывать через сетку. Работа в парах, ловля мяча на прижимая к груди, броски мяча на дальность.

### **Раздел IV . Подвижные игры (40 часов)**

#### **Тема 1. Предупреждение травматизма (2ч)**

##### **Теория -(2часа)**

Овладение технически правильными приемами игры. Контроль над состоянием площадок и полей, оборудованием и инвентарем, используемым на занятиях. Тщательная подготовка одежды и обуви. Использование предусмотренных правилами защитных приспособлений. Проведение воспитательной работы с детьми по предупреждению нарушений дисциплины.

#### **Тема 2. Правила подвижных игр (2ч)**

##### **Теория-(2 часа)**

Объяснения правил подвижных игр.

### Тема 3. Игры народов мира(12ч)

#### **Практика -12 часов**

Игры с различным инвентарём: «Джамайка» -Куба, «Потяг» - Белоруссия , «Пожарная команда» - Германия

#### Тема 4. Игры с мячом(12ч)

#### **Практика -12 часов**

Интереснее игру делают специальные названия для бросков: «Пуля», «Свечка», «Картошка», «Бомба», «Охотники и утки», игры на внимания и др.

#### Тема 5. Игры с обручами (12)

#### **Практика- 12 часов**

Игры с обручами: «Каждому свой домик», «Цветные домики», «Перекасти обруч», «Бездомный заяц».

### **Раздел V. Спортивные эстафеты (20часов)**

#### **Практика 7 часов**

Эстафеты с мячами, с обручами, скакалками, с предметами, преодоление препятствий на время. Работа в парах, как индивидуальное, так в командах, шуточная эстафета с шарами, шуточная олимпиада, эстафета по сказкам.

Игра - поймай мяч. Игры типа эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий. Эстафета с элементами специальной физической подготовкой. Игра «Регби», «Мини футбол».

### **Раздел VI. Соревнования (6часов)**

#### **Практика 6 часов**

Спортивные эстафеты, мини соревнования по футболу, баскетболу, «Сказочные эстфеты», «Шуточная олимпиада по видам спорта», эстафета «Дружная семейка» и т.д.

**Врачебный контроль (наличие мед.допуска).**

#### **Методическое обеспечение программы**

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- видеофильмы;
- музыка ;
- разработки игр, викторин, бесед, экскурсий, конкурсов;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями
- учебные фильмы для детей.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал;
- музыкальный центр;

- диски и электронные носители;
- спортивные маты для занятий;
- массажные мячи; спортивные мячи;
- мячи для игр.
- кубики, гантели;
- скакалки, обручи.

### **Список литературы для педагога.**

1. Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий. – М.: Чистые пруды, 2006. – 30 с.
2. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. – 284с.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет; планирование и конспекты. – М.: Сфера, 2008. – 203 с.
4. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 251 с.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2010. – 35 с.
6. Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 540 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 143 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 225 с.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – М.: Детство-Пресс, 2012. – 48 с.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
11. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 120 с.
12. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2008. – 193 с.
13. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2009. – 228 с.
14. Шарманова С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Состояние, проблемы, технологические решения. – Челябинск, 2009. – 69 с.
15. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – Ч. 1. – 237 с.

### **Литература для детей и родителей (законных представителей).**

1. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: «Советская Россия», 1987. – 320 с.
2. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. М.: «Просвещение», 1988. – 560 с.
3. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск.

- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
4. Энциклопедия игр и развлечений / Сост. А.В. Агарков. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1996.
  5. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2008. – 78 с.