

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
"Полянская основная школа"

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ Н.Н.Холопова  
26.05.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
(летний лагерь)**

**Уровень программы:** краткосрочная  
**Срок реализации программы:** 8 часов  
**Возраст учащихся:** 7 – 12 лет  
**Вид программы:** адаптированная

Составитель:  
Благов Дмитрий Александрович  
учитель физкультуры

д. Поляна, 2021 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в образовательных организациях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы:**

Краткосрочная образовательная программа «Подвижные игры» физкультурно – спортивной направленности, адаптированная, составленная на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, адаптирована для детей в возрасте от 7 до 12 лет в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерств образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерств образования и науки РФ от 9 января 2014г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

### **Актуальность программы:**

Актуальность данной программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

#### **Новизна программы:**

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. 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.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

#### **Цель программы:**

- создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формирование опыта двигательной активности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими упражнениями, умениями использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Отличительные особенности программы:**

Предлагаемая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре. Содержание игр и количество часов предлагаемых для каждого раздела программы подобраны с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры.

Однако содержание и количество игр является примерным, и может меняться в зависимости от подготовленности детей и условий проведения занятий.

#### **Адресат программы:**

Возраст детей в объединении от 7 до 12 лет.

В объединение принимаются все желающие, но педагог проводит предварительное собеседование. Количество учащихся в группе до 15 человек

**Уровень программы – краткосрочная.**

Объем программы, сроки реализации – выполнение программы рассчитано на 4 недели обучения, 8 часов.

**Форма обучения – очная**

**Режим занятия – 1 раз в неделю по 2 часа**

**Особенности организации образовательного процесса:**

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава воспитанников (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания воспитанников.

**Методы организации деятельности**

- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда);
- метод наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация);
- практические методы (игры, соревнования, эстафеты).

**Методы стимулирования и мотивации**

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

**Меры предосторожности**

- беспрекословно соблюдать установленный учителем порядок занятий и дисциплину;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду;
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);
- не пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя.

**Планируемые результаты**

*Программные требования к знаниям:*

- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

По окончании обучения дети

*должны знать:*

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

*должны уметь:*

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

### Содержание программы

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего Кол-во часов	Тео рия	Практ ика
1	Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми Игры малой подвижности	2	0.5	1.5
2	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	0.5	1.5
3	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2	0.5	1.5
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры- эстафеты	2	0.5	1.5
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

#### Программный материал по подвижным играм

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча.

Вид программного материала	Основная направленность	Игры
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Ловкие ребята» «Рыбачек» «Горелки» «Хитрая лиса» «Перебежки» «Челночок» «Кружева»
	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«С кочки на кочку» «Быстро возьми» «Пчелкины шалости» «Кто самый прыгучий?»
	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит?» «Точный расчет» «Попади мячом в цель» «Кто самый меткий?»
Подвижные игры с элементами спортивных игр	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Поймай мяч» «Рыбы, звери, птицы» «Унеси мяч» «Маленький - большой» «Увертывайся от мяча» «Стой!» «Мячик кверху»
Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	На закрепление и совершенствование гимнастических построений и перестроений, развитие гибкости	«Построимся» «У ребят порядок строгий» «Быстро по местам» «Фигуры» «Выставочный зал»
Игры-эстафеты		Эстафеты с мячом. Эстафеты с набором предметов. Эстафеты без предметов. Эстафеты с обручем.
Игры малой подвижности		«У кого мяч?» «Что изменилось?» «Как говорят части тела?» «Летает - не летает»

		«Узнай по голосу» «Паутинка» «Ха-ха-ха» «Найди и промолчи»
--	--	---

**Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:**

- особенности состава воспитанников (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания воспитанников.

Распределяя материал по урокам, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

**Условия реализации программы:**

- наличие и размер зала, площадки;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря;
- природные и климатические условия, сезонность.

**Формы аттестации**

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Подвижные игры» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Такое обследование ведется в течение учебного периода.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы

*Требования к помещению(ям) для учебных занятий:* в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м<sup>2</sup>.

*Требования к оборудованию учебного процесса:* оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы

**Список литературы**

*Литература для педагога:*

1. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.
2. Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.
3. Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
4. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя; В. П. Богословский, - М: Просвещение, 1994.

*Литература для детей:*

1. Волшебная книга игр для детей и их родителей. Ростов н/Д, 2004.

### Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведе ния	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми. Игры малой подвижности	2	10-12	Теорети ко- практич еское занятие	Устный опрос
2		Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	10-12	Теорети ко- практич еское занятие	Педагог ическое наблюде ние
3		Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2	10-12	Теорети ко- практич еское занятие	Педагог ическое наблюде ние
4		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры- эстафеты	2	10-12	Теорети ко- практич еское занятие	Педагог ическое наблюде ние
		<b>Всего</b>	<b>8</b>			