

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 11 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ Кукуевская СОШ
Приказ № 148 от 30.08.2022 г.
Гладков С.А.



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

для учащихся 7 - 10 лет
срок реализации программы 1 год (72 часа).

Составитель: Вахрушева Н.С.
учитель физкультуры
МБОУ Кукуевской СОШ

Л.
Я

2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» **физкультурно-спортивной направленности** направлена на формирование культуры двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья детей, развитие координационных способностей и основывается на физических и физиологических возрастных особенностях детей.

Уровень сложности программы: ознакомительный.

Актуальность программы

В современных образовательных условиях данная программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Коллективные игры создают условия для сплоченности, целеустремленности, дисциплинированности обучающихся, воспитывают чувство товарищества.

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания способствуют совершенствованию физических качеств обучающихся.

Адресат программы

Программа рассчитана для обучающихся 7 - 10 лет без специальной физической подготовки.

Отличительные особенности данной программы:

Программа является первым этапом для формирования интереса и мотивации обучающихся к занятиям спортом и подвижным играм.

Новизна программы заключается в целевом использовании игрового метода для достижений поставленных задач и получения результатов, для комплексного развития двигательной деятельности, которая позволяет формировать такие личностные качества как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативность в ненавязчивой форме.

Занятия по программе позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательной активности. Подвижные игры активизируют внимание обучающихся, повышают эмоциональное состояние, благотворно влияют на повышение работоспособности.

Освоение программы позволит школьникам успешно повысить общую физическую подготовку, овладеть нормативами комплекса ГТО, осваивать программу по физическому воспитанию в образовательных организациях, формировать морально-волевые качества.

Срок освоения программы: 1 год, в том числе 14 часов воспитательной работы, проводимой вне рамок учебного плана.

Режим занятий: 2 часа в неделю

Часовой объем программы: 72 часа

Форма обучения: очная.

Контроль выполнения заданий производится во время очных занятий, либо по личной электронной почте педагога. Форма контроля выполненного задания может быть различной: устный опрос, тестирование, презентация и т.п..

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Наполняемость групп: 10 - 12 человек.

Цель программы: Формирование физической активности учащихся посредством изучения подвижных и спортивных игр.

Задачи:

- Овладеть первоначальными знаниями и навыками культуры двигательной активности и культуры здоровья
- Развивать умения и навыки работать в команде, в коллективе
- Развивать устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

Планируемые результаты:

В результате завершения обучения по программе у обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты

- владение первоначальными знаниями, умениями и навыками культуры двигательной активности;
- положительная динамика физического развития обучающихся;

Метапредметные результаты

- умение работать в паре, группе, умение выстраивать позитивные взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими школьниками, взрослыми;
- владение методами и приемами здоровьесбережения, технологиями укрепления и сохранения здоровья.

Личностные результаты

- развиты мотивация и интерес к занятиям спортом.

Язык преподавания – русский.

Квалификация педагога:

- знать возрастные особенности обучающихся (физиологические и психологические);
- знать физиологические и психофизиологические основы тренировочного процесса;
- владеть современными педагогическими приемами, методами и технологиями.

Формы контроля:

1. Вводный – собеседование.
2. Промежуточная аттестация – участие в школьных соревнованиях.
3. Итоговый контроль - контроль физической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1. Теоретическая подготовка	6	3	3	
1.1 Основы техники безопасности. Инструктажи по ОТ, ТБ, ПБ.	2	1	1	Вводный контроль – собеседование.
1.2 Культура движения. Нормативы двигательной активности.	2	1	1	
1.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	1	1	
2. Общая физическая подготовка	6	1,5	4,5	
2.1 Строевые упражнения, силовые упражнения для рук и плечевого пояса	2	0,5	1,5	
2.2. Силовые упражнения для ног	2	0,5	1,5	
2.3 Упражнения типа «полосы Препятствий»	2	0,5	1,5	
3. Специальная физическая подготовка	20	5	15	
3.1 Упражнения для развития быстроты движений	4	1	3	
3.2 Упражнения для развития прыгучести	4	1	3	
3.3 Упражнения для выполнения броска	4	1	3	
3.4 Упражнения для развития игровой ловкости	4	1	3	Промежуточный контроль – участие в

				школьных соревнованиях.
3.5 Упражнения для развития специальной выносливости	4	1	3	
4. Подвижные игры	38	8	30	
4.1 Игры на формирование силы	5	1	4	
4.2 Игры на формирование выносливости	5	1	4	
4.3 Игры на формирование быстроты	5	1	4	
4.4 Игры на формирование ловкости	5	1	4	
4.5 Игры на формирование гибкости	4	1	3	
4.6 Игры на формирование координации	5	1	4	
4.7 Игры - эстафеты	5	1	4	
4.8 Реабилитационные игры	4	1	3	
5. Контрольные испытания	2	0,5	1,5	Итоговый контроль – контроль физической подготовки.
5.1 Итоговое занятие	2	0,5	1,5	
Всего часов	72	18	54	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Основы техники безопасности. Инструктажи по ОТ, ТБ, ПБ.

Теория: Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ.

Практика: Опрос ОТ, ТБ, ПБ.

1.2 Культура движения. Нормативы двигательной активности.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Тестирование.

1.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Основы личной гигиены спортсмена. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур.

Практика: Опрос.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения, силовые упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория: Виды и значение строевых упражнений, силовых упражнений для рук и плечевого пояса.

Практика. Комплекс строевых упражнений, силовых упражнений для рук и плечевого пояса.

2.2. Силовые упражнения для ног.

Теория Виды и значение силовых упражнений для ног.

Практика. Комплекс силовых упражнений для ног

2.3 Упражнения типа «полосы препятствий».

Теория. Виды и значение упражнений типа «полосы препятствий».

Практика. Комплекс упражнений типа «полосы препятствий».

3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Упражнения для развития быстроты движений.

Теория. Виды и значение упражнений для развития быстроты движений.

Практика. Комплекс упражнений для развития быстроты движений.

3.2 Упражнения для развития прыгучести.

Теория. Виды и значение упражнений для развития прыгучести.

Практика. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

3.3 Упражнения для выполнения броска.

Теория. Виды и значение упражнений для выполнения броска.

Практика. Комплекс упражнений для выполнения броска.

3.4 Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория. Виды и значение упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Комплекс упражнений для развития игровой ловкости.

3.5 Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Виды и значение упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

4. Подвижные игры

4.1 Игры на формирование силы.

Теория: Понятие силы. Виды и правила игр на формирование силы.

Практика: Организация и проведение игр:

- Мяч за стенкой
- Петушиная атака
- Морской бой
- Прорвись в зону

- Бросай дальше

- Перехвати мяч

4.2 Игры на формирование выносливости.

Теория: Понятие выносливости. Виды и правила игр на формирование выносливости.

Практика: Организация и проведение игр:

- Водящий в круге

- Приземли мяч

- Регби – футбол

- Даешь очко

- Мы танцуем

4.3 Игры на формирование быстроты.

Теория: Понятие быстроты. Виды и правила игр на формирование быстроты.

Практика: Организация и проведение игр:

- Салки с передачами

- Догонялки

- Удержи мяч

- Дуэлянты

- Красные и белые

- Самые быстрые

4.4 Игры на формирование ловкости.

Теория: Понятие ловкости. Виды и правила игр на формирование ловкости.

Практика: Организация и проведение игр:

- Рыбаки и рыбки

- Проведи мяч

- Воробьи и кошка

- Салки

4.5 Игры на формирование гибкости.

Теория: Понятие гибкости. Виды и правила игр на формирование гибкости.

Практика: Организация и проведение игр:

- Пройди защитника

- Борьба за мяч

- Мяч капитану

- Один против двух

- Снайпер

4.6 Игры на формирование координации.

Теория: Понятие координации. Виды и правила игр на формирование координации.

Практика: Организация и проведение игр:

- Квадрат

- Вызов

- Тоннель

- Прыгуны

- Борьба водящих

- Беги со мной – беги в сторону

4.7 Игры – эстафеты.

Теория: Виды и правила игр-эстафет.

Практика: Организация и проведение игр-эстафет:

- Пятнашки в тройках

- Поезда

- Челнок

- Эстафета с вызовом номеров

- Эстафета с продвижением спиной вперед

- Эстафета с передвижением приставными шагами

4.8 Реабилитационные игры

Теория: Виды и правила реабилитационных игр.

Практика: Организация и проведение реабилитационных игр:

- «Да – нет»
- Зеркало
- Птица
- Тишина
- Зайди в круг

5. Контрольные испытания

5.1 Итоговое занятие.

Теория: Техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей, специальной выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Разделы Рабочей Программы воспитания МБОУ Кукуевской СОШ	
3.1. Традиционные мероприятия ОУ 3.2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях ДО 3.3. Социальная активность учащихся	3.4. Профорientационная работа 3.5. Работа с родителями учащихся 3.6. Воспитание медиа-сопровождением

Разделы в календарном плане воспитательной работы данной программы сформированы в соответствии с ее особенностями.

<i>Месяц</i>	<i>Раздел</i>	<i>Часы</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Мониторинг</i>
Сентябрь	3.5	1	Родительское собрание.	Справка родительского собрания
	3.5.	2	День здоровья	фотоотчет
Октябрь	3.1	2	Веселые старты	фотоотчет
	3.6	1	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	фотоотчет
Ноябрь	3.4	1	День здоровья «Здоровые дети в здоровой семье»	фотоотчет
Декабрь	3.2	1	Урок Здоровья.	фотоотчет
	3.2	1	Зимние игры на свежем воздухе.	фотоотчет
Январь	3.2	1	Культурно- массовые мероприятия	фотоотчет
	3.2	1	Конкурс фоторабот «Я и спорт».	фотоотчет
Февраль	3.5	1	«Мама , папа , я – спортивная семья»»	фотоотчет
Март				фотоотчет
Апрель	3.1	1	Викторина «На старт!», посвященная Дню космонавтики.	фотоотчет
Май	3.5.	1	День здоровья	фотоотчет
ИТОГО:		14		

Календарный учебный график

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	К
ИТОГО	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

№ недели	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
ИТОГО	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

У – учебные занятия

К – каникулы

Период обучения – 36 недель.

Начало занятий – по мере комплектования групп.

1 полугодие	17 недель – с 1 сентября по 30 декабря
Каникулы	с 31 декабря по 9 января
2 полугодие	19 недель – с 10 января по 31 мая

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка на улице, 2 раздевалки с туалетами
- инвентарь: мяч футбольный, баскетбольный, волейбольный. Ракетки для игры в наст. теннис и бадминтон, теннисный шарик, волан. Скакалки, обручи, скамейки, гимнастические палки, ворота.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально-техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
Раздел 1 Теоретическая подготовка	-Папка с материалами по ОТ, ПТБ - Беседа к теме: «Гигиенические требования к занимающимся спортом»	Рекомендации по ОТ, ТБ, ПБ Рекомендации: - по планированию учебно-тренировочного процесса - по восстановительным мероприятиям - рекомендации по методикам самооздоровления и закаливания	- Иллюстрации к теме: «Гигиенические требования к занимающимся спортом»
Раздел 2 ОФП		- Рекомендации по методике проведения занятий по ОФП	Тесты на определение уровня физического развития
Раздел 4 Подвижные игры	Оборудование к спортивным и подвижным играм.	Рекомендации по проведению спортивных и подвижных игр.	Картотека игр, считалок
Раздел 5 Итоговое занятие	Оборудование к спортивным и подвижным играм.	Рекомендации по проведению спортивных и подвижных игр.	Тесты на определение уровня физического развития

Кадровое обеспечение. Образование и квалификация педагога соответствует направленности и виду деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке обучающихся 7-8 лет

№ п/п	вид	мальчики			девочки			мальчики	девочки
		баллы			баллы			общие баллы	
		5	4	3	5	4	3		
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1		
2	Бег 60м.	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3		
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145		
4	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279		
5	Бег 300м.	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0		

Контрольные нормативы по общей физической подготовке обучающихся 9-10 лет

№ п/п	вид	мальчики			девочки			мальчики	девочки
		баллы			баллы			общие баллы	
		5	4	3	5	4	3		
1	Челн.бег 3x10м.	8,4-8,5	8,7-9,2	9,3-9,6	8,8-9,1	9,2-9,6	9,6-10,00		
2	Бег 60м.	9,7	10,1	10,7	10,4	10,7	11,2		
3	Прыжок в длину с места	180-190	170-180	155-160	175-180	165-170	145-150		
4	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279		
5	Бег 300м.	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0		

Самостоятельное проведение подвижных игр

Основной метод подведение итогов – наблюдение. Наблюдение осуществляется с целью выявления метапредметных качеств каждого ребёнка.

Правила организации и проведения игры (оценивается от 0 до 5 баллов)

1. Объяснение содержания игры.
2. Объяснение правил игры.
3. Разучивание игр.
4. Проведение игр.
5. Обсуждение игр.

- **Низкий уровень** (1балл) - ребёнок не может самостоятельно провести игру, т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

- **Средний уровень** (2балла) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры

- **Высокий уровень** (3балла) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

ЛИТЕРАТУРА**для педагога**

- 1.Беляев А.В., Булыкина Л.В. «Волейбол: теория и методика тренировки»/ А.В.Беляев, Л.В. Булыкина. –М.: Физкультура и спорт, 2007. -184с.
- 2.Губа В.П. «Теория и методика спортивных игр». Учебник. В.П.Губа. –М.: Спорт, 2020. - 720с.
- 3.Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом»/ П.А.Киселев, С.Б.Киселева.М.: Планета (уч.), 2015. -224с.
- 4.Коледа, В. А. Теория спорта: учебное пособие / В. А. Коледа, В. В. Клинов. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 197 с.
- 5.Фискалов В.Д., Черкашин В.П. «Теоретико-методические аспекты практики спорта» Учебное пособие / В.Д.Фискалов, В.П.Черкашин, -М.: Спорт, 2016. -215с.

для детей и родителей.

- 1.Гарбалаускас Ч. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 2009. -120с.
- 2.Левченко А.Н., Матысон В.Ф. «Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр»/ А.Н.Левченко, В.Ф.Матысон. М.: Педагогическое общество России, 2007. -128с.