

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Можгинского района
«Большепудгинская основная общеобразовательная школа»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 11
от «10» 08 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУ
«Большепудгинская ООШ»
М. А. Байкузина
Приказ № 010/01 от 10.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физически- спортивной направленности

«Мир спортивных игр»

Возраст обучающихся: 6,5 - 10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Маркова Виктория Леонидовна
педагог дополнительного образования

с. Большая Пудга
2023-2024 учебный год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы - Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!»

Подвижные игры — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Актуальность программы обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу.

Отличительные особенности программы - Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, а национальные подвижные игры прививают ребёнку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

Адресат программы – учащиеся 6,5-10 лет

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения- коллективная, групповая.

Объем программы – 36 часов

Срок освоения программы – 36 недель

Режим занятий – 1 раз в неделю 1 час

Цель - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения учащимися русскими народными подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Задачи:

1. Расширять объем знаний детей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через русские народные подвижные игры;
2. Формировать двигательные навыки и умения.
3. Развивать быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, прививать организаторские способности

1.3. Календарный учебный график Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		Всего	в том числе			
			теория	практика	аттест.	
1.	Вводное занятие. История русской народной игры. Инструктаж по технике безопасности во время организации игры.	1	1			
2.	Русские народные игры.	10		10		
3.	Подвижные игры	11	1	10		
4.	Эстафеты	6		6		
5.	Игры народов России	8		7	1	
	Итого:	36	2	33	1	

Содержание Программы

Раздел I. Русские народные игры.

Тема 1. Вводное занятие. История русской народной игры. Инструктаж по технике безопасности во время организации игры. Виды игр: подвижные, эстафеты, игры народов России.

Тема 2. *Практика:* русская народная игра «Жмурки»

Тема 3. *Практика:* русская народная игра «Кот и мышь»

Тема 4. *Практика:* русская народная игра «Горелки»

Тема 5. *Практика:* русская народная игра «Салки»

Тема 6. *Практика:* русская народная игра «Пятнашки»

Тема 7. *Практика:* русская народная игра «Охотники и зайцы»

Тема 8. *Практика:* русская народная игра «Фанты»

Тема 9. *Практика:* русская народная игра «Салки с приседаниями»

Тема 10. *Практика:* русская народная игра «Волк»

Тема 11. *Практика:* русская народная игра «Птицелов»

Раздел II. Подвижные игры

Тема 1. *Практика:* подвижная игра «Совушка»

Тема 2. *Практика:* подвижная игра «Мышеловка»

Тема 3. *Практика:* подвижная игра «Пустое место»

Тема 4. *Практика:* подвижная игра «Карусель»

Тема 5. *Практика:* подвижная игра «Кто быстрее?»

Тема 6. *Практика:* подвижная игра «Конники-спортсмены»

Тема 7. *Практика:* подвижная игра «Лягушата и цыплята»

Тема 8. *Практика:* подвижная игра «Карлики и великаны»

Тема 9. Подвижная игра «Колдунчики»

Тема 10. Подвижная игра «Невод»

Тема 11. Подвижная игра «Снайпер»

Раздел III. Эстафеты

Тема 1. *Практика:* эстафета «Передача мяча»

Тема 2. *Практика:* эстафета «С мячом»

Тема 3. *Практика:* эстафета зверей

Тема 4. *Практика:* эстафета «Быстрые и ловкие»

Тема 5. *Практика:* эстафета «Вызов номеров»

Тема 6. *Практика:* эстафета по кругу

Раздел IV. Игры народов России.

Тема 1. *Практика:* русская народная игра «Гори, гори ясно!»

Тема 2. *Практика:* башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Тема 3. *Практика:* бурятская народная игра «Ищем палочку»

Тема 4. Практика: дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Тема 5. Практика: марийская народная игра «Катание мяча»

Тема 6. Практика: татарская народная игра «Серый волк»

Тема 7. Практика: якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»

Тема 8. Чувашская игра «Рыбки»

1.4. Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- **Ожидаемый результат:**

К концу учебного года ребенок больше узнает об окружающем мире, о себе и своих возможностях через народные подвижные игры; сформирует двигательные навыки и умения. Будут более развиты такие качества как: быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

	1 год обучения
Комплектование групп	первая неделя сентября
Дата начала и окончания учебного года	1.09.21-31.05.22
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

Летние месяцы занятия кружка проводятся в пришкольном ЛОЛ

2.1. Условия реализации программы – кружок «Мир спортивных игр» проводится база МБОУ «Большепудгинская ООШ».

2.2. Формы аттестации

Способы определения результативности

Усвоение обучающимися программного материала отслеживается в ходе проведения следующих видов контроля:

- предварительного (проводится уровень физического развития обучающихся в начале обучения по программе);

- итогового (выполнение нормативов : беге 30м; прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м.)

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, самооценкой себя ребенком.

2.3. Оценочные материалы:

Проверка физических качеств: вначале учебного года и в конце учебного года. (быстроту, ловкость, прыгучесть.)

Уровень развития двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы испытания.		6,5-7 лет			7,5-8 лет			8,5-9лет			9,5-10лет		
			Высокое	Среднее	Низкое	Высокое	Среднее	Низкое	Высокое	Среднее	Низкое	Высокое	Среднее	Низкое
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,6	7,3	9,5	5,4	7.0	9,1	5,1	6,7	8,8	5,0	6,5	7,6
		Д	5,8	7,5	9,6	5.6	7.2	9,3	5,3	6,9	8,0	5,2	6,5	7,6
2	Прыжок в длину с места (см)	М	155	115	80	165	125	90	175	130	100	185	140	110
		Д	150	110	85	155	125	96	160	135	105	170	140	115
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.9	10.8	12.2	9.1	10.0	11.4	8.8	9.9	11.2	8.6	9.5	10.9
		Д	10.2	11.3	12.7	9.7	10.7	12.2	9.3	10.3	11.8	9.1	10.0	11.4

2.4. Методические материалы

Приёмы и методы обучения на занятиях:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их народных и подвижных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация соревнований по снайперу между 1-4 классами.

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения учащимися подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность
Задачи воспитательные

1. развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
2. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
3. Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

2.6. план участия в конкурсах/соревнованиях и массовых мероприятиях

Сроки	Названия конкурсов, мероприятий
ноябрь	Соревнования по «Снайперу» между 1-4 классами.
В течении года	Подготовка к играм «Веселые старты» «Зарница» «Школа безопасности»
	Участие в днях здоровья

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел I. Русские народные игры.				
1	Вводное занятие. История русской народной игры. Инструктаж по технике безопасности во время организации игры.	1	1	
2	Русская народная игра «Жмурки» Русская народная игра «Кот и мышь» Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Салки» Русская народная игра «Пятнашки»	10		10

	Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Салки с приседаниями» Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов»			
Раздел II. Подвижные игры				
3	Подвижная игра «Совушка» Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Пустое место» Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Кто быстрее?» Подвижная игра «Конники-спортсмены» Подвижная игра «Лягушата и цыплята» Подвижная игра «Карлики и великаны» Подвижная игра «Колдунчики» Подвижная игра «Невод» Подвижная игра «Снайпер»	11		11
Раздел III. Эстафеты.				
4	Эстафета «Передача мяча» Эстафета «С мячом» Эстафета зверей Эстафета «Быстрые и ловкие» Эстафета «Вызов номеров» Эстафета по кругу	6		6
Раздел IV. Игры народов России.				
5	Русская народная игра «Гори, гори ясно!» Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк» Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» Чувашская игра «Рыбки»	8		8
ВСЕГО		36	1	35

Литература:

1. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1993.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.
5. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 1982 год. 6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2004 год.
7. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000..

8. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.
9. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.
10. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003.
11. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003.
12. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. - Минск, 2002.
13. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 1989.
14. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2004.
15. Ковалько В.И. Методические рекомендации по физической культуре 1 – 4 класс, 2005 год.
16. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2008