

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №1»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
Решением Педагогического совета  
МБОУ «Центр образования №1»  
Протокол заседания № 12  
от «30» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Центр образования №1»  
М.М. Астахова  
от «30» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Уровень программы: *базовый*  
Направленность: *физкультурно-спортивная*  
Возраст: *7-11 лет*  
Срок реализации: *1 год*

Составитель: Самбулова Марина Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Новомосковск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на базовый уровень освоения.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы направлено на физическое совершенствование детей, приобщение их к культуре здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва в различных видах спорта.

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучение младших школьников в возрасте 7-11 лет, срок реализации - 1 год (36 часов). Данная программа реализуется в МБОУ «Центр образования №1» с 2023 года.

### Нормативная база

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и



обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

10. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями и по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
12. Устав МБОУ «Центр образования №1».

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность реализации программы «Спортивные и подвижные игры» позволяет осуществлять комплексное развитие личности ребенка. 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.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы состоит в том, что изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Недостаточная физическая активность, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

### **Отличительные особенности программы.**



Отличительной особенностью программы является ее оздоровительная 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.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- Познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- Обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- способность кооперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

## **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма организации образовательной деятельности – групповая. Всего две группы. Количество детей в группе не более - 15.

Занятия проводятся – 2 раза в неделю по 1 часу в каждой группе; продолжительность одного занятия составляет 40 минут.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися программы, 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
- организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Получать возможность научиться:*

- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;



- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта.

*По окончании обучения, обучающиеся будут знать:*

- санитарно-гигиенические требования к занятиям и технику безопасности;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

*уметь:*

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать в команде в процессе занятий спортивными и подвижными играми;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- использовать различные тактические действия.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п  | Раздел, тема           | Количество часов |          |           | Формы<br>контроля      |
|-----------|------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------|
|           |                        | всего            | теория   | практика  |                        |
| <b>I</b>  | <b>Вводное занятие</b> | <b>1</b>         | <b>1</b> | <b>0</b>  | Тестирование,<br>опрос |
| <b>II</b> | <b>Подвижные игры</b>  | <b>35</b>        | <b>4</b> | <b>31</b> |                        |
| 1         | Игры с бегом           | 6                | 1        | 5         | игра                   |
| 2         | Игры с прыжками        | 6                | 1        | 5         | игра                   |
| 3         | Игры с мячом           | 6                | 1        | 5         | игра                   |
| 4.        | Народные игры          | 12               | 1        | 11        | игра                   |
| 5.        | Эстафеты               | 5                | 0        | 5         | соревнования           |
|           | <b>Итого часов</b>     | <b>36</b>        | <b>5</b> | <b>31</b> |                        |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел I. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий. Значение игр в физическом развитии человека. Организация самостоятельных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы оценки собственных достижений. Контроль за уровнем нагрузки во время занятий физическими упражнениями и подвижных игр. Правила взаимодействия с участниками игровой деятельности во время занятий, а также самостоятельно

организованной игровой деятельности.

## **Раздел II . Подвижные игры.**

### **1. Тема: Игры сбегом**

**Теория:** Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр.

Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод» «Круговые пятнашки», «Выше ножки от земли»

**Практика:** Разучивание игр. Проведение игр.

Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси– лебеди», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод» «Круговые пятнашки», «Выше ножки от земли».

### **2. Тема: Игры с прыжками**

**Теория:** Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр.

Игры: «Резиночки», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчелы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки», «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка». «Прыжок за прыжком». «Волк во рву».

**Практика:** Разучивание игр. Проведение игр.

Игры: «Резиночки», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчёлы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки», «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыжок за прыжком». «Волк во рву».

### **3. Тема: Игры с мячом**

**Теория:** Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр.

Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель».

Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: «Передал–садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Не упусти мяч», «Мячик кверху», «Свечи ставить».

Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».

**Практика:** Разучивание игр. Проведение игр.

Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель».

### **4. Тема: Народные игры**

**Теория:** Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «12 палочек», «Городки», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка–сапожник», «Ручеек», «Коршун», «Бабки».



**Практика:** Разучивание игр. Проведение игр.

«Чижик», «Золотые ворота» «Чехарда», «12палочек», «Городки», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка–сапожник», «Ручеек», «Коршун», «Бабки».

## **5. Тема: Эстафеты**

**Теория:** Знакомство с содержанием эстафет. Объяснение содержания эстафет. Объяснение правил эстафет. Обсуждение эстафет.

Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия, «Весёлые старты».

Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».

**Практика:** Разучивание эстафет. Проведение эстафет.

Эстафеты: эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия: «Весёлые старты», «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».



## Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

| № п/п                                    | Дата | Содержание занятия                                                                                                                      | Форма контроля                 | Примечания |
|------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
| <b>Тема 1. Вводное занятие – 1 час</b>   |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| 1                                        |      | Инструктаж по технике безопасности на занятие, значение игр в физическом развитии человека.                                             | Входящий Контроль опрос        |            |
| <b>Тема 2. Подвижные игры - 35 часов</b> |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| <b>2.1 Игры с бегом</b>                  |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| 2-3                                      |      | Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр. Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», | Наблюдение                     |            |
| 4                                        |      | Игры «Гуси-лебеди», «Волки, зайцы и лисицы»                                                                                             | игра                           |            |
| 5                                        |      | Игры «Третий лишний». «Шишки, жёлуди орехи».                                                                                            | игра                           |            |
| 6-7                                      |      | Игры «Пустое место», «Невод», «Выше ножки от земли».                                                                                    | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.2. Игры с прыжками</b>              |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| 8-9                                      |      | Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр. «Резиночки», «Вороны и воробьи»,     | игра                           |            |
| 10                                       |      | Игры «Медведи и пчёлы», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки»                                                                              | игра                           |            |
| 11                                       |      | Игры «Через ручеек», «Зайцы в огороде», «Удочка»,                                                                                       | игра                           |            |
| 12-13                                    |      | Игры «Прыжок за прыжком», «Волк во рву».                                                                                                | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.3 Игры с мячом.</b>                 |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| 14-16                                    |      | Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение игр. Игры: «Мячик», «Мяч по полу».        | игра                           |            |
| 17                                       |      | Игры «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели».                                                                                | игра                           |            |
| 18                                       |      | Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»,                                                                                         | игра                           |            |
| 19                                       |      | Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».                                                                                                    | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.4 Народные игры</b>                 |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| 20-25                                    |      | Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «12 палочек», «Городки»,                                                | игра                           |            |
| 26-31                                    |      | Проведение игр. «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка-сапожник», «Ручеек», «Коршун».                                                | Самостоятельное проведение игр |            |
| <b>2.5 Эстафеты</b>                      |      |                                                                                                                                         |                                |            |
| 32-36                                    |      | ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами.                                                           | соревнования                   |            |

## **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ, ФОРМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся; не предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ  
Центр образования №1 г. Новомосковск.

Технические средства:

- музыкальная колонка;
- мультимедийное оборудование: ноутбук. Мультимедийный проектор. Спортивный инвентарь:
- мячи по видам спорта;
- скакалки;
- обручи;
- кегли;
- эстафетные палочки;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка.

### **Информационное обеспечение**

2. Видео, фото, интернет-источники.
3. Иллюстрированная литература по направлению.
4. Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.
5. Видео материалы и картотека по спортивным играм.
6. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов: <https://infourok.ru>, <http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Литература, используемая при составлении программы**

1. В.И.Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011.
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007.
3. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М.: Просвещение, 1980.



4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М.: Просвещение, 1977.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. –М., 1990.
6. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. -М., 1986.
7. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. -М., 1989.
8. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры.-М., 1984.

#### **Литература для педагога**

1. С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, «Воспитательная работа в начальной школе»-ТЦ «Учитель», Воронеж, 2006.
2. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»-МирКниги. Москва, 2003.
3. «Я иду на урок»-Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября». Москва, 2000.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр.-М., 1990.
5. Васильков Г.А., От игр к спорту. -М., 1988
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения, -М., 1993.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
8. Жуков М.Н., Подвижные игры.-М., 2000.
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом.-М., 1991.
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры.-М., 1986. Жуков М.Н., Подвижные игры.-М., 2000.
11. Железняк М.Н., Спортивные игры. –М., 2001.
12. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения.-М., 1993.
13. Васильков Г.А., От игр к спорту. –М., 1989.