

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Ракитянский Дом детского творчества»

«ПРИНЯТА»  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
« 04 » июня 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО «Ракитянский  
Дом детского творчества»  
Л.А. Гончарова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Подвижные игры»

Уровень программы: краткосрочная

Срок реализации программы: 24 часа

Возраст учащихся: от 7 – 14 лет

Автор – составитель:

Бирюкова Г.Н.

педагог дополнительного образования

п. Ракитное, 2020

## 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 и подростков в возрасте от 7 до 14 лет и 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 образовательных программ»
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 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
7. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, МОН МП КК, ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края, 2016 год.

## 9. Устав МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Ракитянский Дом детского творчества»

### **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.

Начальная школа является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. 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.

#### **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 учащихся и условий проведения занятий.

#### **Адресат программы:**

Возраст учащихся в объединении от 7 до 14 лет.

В объединение принимаются все желающие, но педагог проводит предварительное собеседование. Количество учащихся в группе 14 человек

#### **Уровень программы – краткосрочная.**

Объем программы, сроки реализации – выполнение программы рассчитано на 4 недели обучения, 16 часов (2 раза в неделю по 2 часа).

#### **Форма обучения – очная**

#### **Режим занятия – 2 раза в неделю по 2 часа**

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава воспитанников данного класса (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 данного класса.

Распределение игр по классам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех классах.

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

#### **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»);
- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя.

### **Цель программы:**

- приобщение младших школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр;
- содействие всестороннему развитию личности младшего школьника посредством подвижных игр;
- развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;
- активный отдых.

### **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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план на 2020г.

№ п/п	Тема занятий	Всего Кол-во часов	Теория	Практика
1	<u>Вводное занятие</u> Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми <u>Игры малой подвижности</u> В вводной и заключительной части каждого занятия	3	-	3
2	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	3		
3	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2		2
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4		4
5	Игры- эстафеты	4		4
	<b>Всего</b>	<b>16</b>		<b>16</b>

### Планируемые результаты

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 5м, 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.

### 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	группы	
		1 младшая	2 старшая
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»	«Воробьи и вороны» «Домик у дерева» «Домики» «Змейка» «Иголка, нитка, узел» «Лабиринт» «Прерванные пятнашки» «Шишки, желуди, орехи» «Капкан»
	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?»	«Голубь» «Допрыгни до мяча» «Передвижение прыжками» «Удочка» «Чемпион скакалки»
	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?»	«Бегуны и метатели» «Кто дальше бросит?» «Попади мячом в цель» «Попади в звоночек»
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).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
	На закрепление и совершенствование	«Поймай мяч» «Рыбы, звери, птицы»	«Перестрелка» «Увертывайся от мяча»

	<p>держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию движений, реакции, ориентированию в пространстве</p>	<p>«Унеси мяч» «Маленький - большой» «Увертывайся от мяча» «Стой!» «Мячик кверху»</p>	<p>«Обгони мяч» «Лови - не лови» «Ловишки с мячом» «Выбей мяч из круга» «Горячий мяч» «Догони мяч» «Не урони мяч» «Передал – садись» «Пятнашки в мяч»</p>
<p>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики</p>	<p>На закрепление и совершенствование гимнастических построений и перестроений, развитие гибкости</p>	<p>«Построимся» «У ребят порядок строгий» «Быстро по местам» «Фигуры» «Выставочный зал»</p>	<p>«Класс, смирно!» «Длинные ноги, короткие ноги» «Копна, тропинка, кочки» «Выставка картин»</p>
Игры-эстафеты		<p>Эстафеты с мячом. Эстафеты с набором предметов. Эстафеты без предметов. Эстафеты с обручем.</p>	<p>«Бег сороконожек» «Кто быстрее перенесет предметы?» «Кто первый?» «Художники»</p>
Игры малой подвижности		<p>«У кого мяч?» «Что изменилось?» «Как говорят части тела?» «Летает - не летает» «Узнай по голосу» «Паутинка» «Ха-ха-ха» «Найди и промолчи»</p>	<p>«Веревочка» «Кто сказал комплимент?» «Телефон» «Кто ушел?» «Закручивание» «Фанты» «Три движения»</p>

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

- особенности состава воспитанников данного класса (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 данного класса.

Распределение игр по группам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех классах.

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.

#### **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:**

4. Волшебная книга игр для детей и их родителей. Ростов н\Д, 2004.

#### **Календарно – тематическое планирование**

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми	1	10-12	Теоретическое занятие		Устный опрос
2		Игры малой подвижности Вводной и	1	10-12	Практическое занятие		Педагогическое

		заключительной части каждого занятия					е наблюд ение
3		Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	1	10-12			
4		Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2	10-12			
5		Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	2	10-12			
6		Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	1	10-12			
7		Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	10-12			
8		Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	10-12			
9		Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	10-12			
10		Игры- эстафеты	1	10-12			
11		Игры- эстафеты	1	10-12			
12		Игры- эстафеты	2	10-12			
		<b>Всего</b>	<b>16</b>				