

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 83 Центрального района Волгограда»

«Рассмотрена»  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от «29» 08. 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель  
Директора по ВР  
 Е.С. Мирошникова  
30.08.2023 г.



## «Подвижные игры»

Дополнительная общеобразовательная программа для детей 10 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Столярчук И.А.,  
учитель  
МОУ СШ № 83

Волгоград 2023

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы детского объединения дополнительного образования детей «Подвижные игры»** по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досуговой; по форме организации – групповой; по времени реализации – годичной; по уровню дифференциации программы – ознакомительной. Программа «Подвижные игры» для детей 10-11 лет модифицированная, разработана на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение 2010 г.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242, Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ (Л.Н. Буйлова, М.2015), Уставом МОУ СШ № 83, Положением о блоке дополнительного образования и с соблюдением требований СанПин 2.4.4.3172-14.

**Новизна программы** заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных игр в учебно-тренировочных группах. Программа включает в себя разнообразные специально подобранные русские народные, подвижные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами спортивных игр. Наряду с обучением играм дети создают собственные игровые проекты и апробируют их со сверстниками

#### **Актуальность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей начальной школы, которая необходима им для нормального роста и развития, особенно в свободное время, поэтому актуализируется в системе дополнительного образования.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе комплексного развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для повышения уровней адаптационных возможностей, обеспечивается органическая связь между общей и специальной физической подготовкой.

При раннем начале занятий ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения. При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей появляется фундамент для варьирования нагрузки.

В программе «Подвижные игры» делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует комплексному развитию организма, укреплению

здоровья младших школьников.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, комплексного развития детей, воспитания интереса к двигательной активности, их самостоятельности в освоении правил подвижных игр и проектировании новых создающих предпосылки для развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

**Педагогическая целесообразность** объясняется возрастными психофизическими особенностями школьников: начало полового созревания; рассогласованность темпов роста и развития различных функциональных систем организма. Происходит замена ведущей учебной деятельности на общение, где возможность конструктивного взаимодействия в команде через подвижные игры становится особенно актуальна.

**Отличительные особенности** данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в том, что она имеет практическую направленность и даёт возможность каждому ребёнку получить возможность реализации потенциала к комплексному развитию: физическому, интеллектуальному и психическому при конструктивном взаимодействии в команде посредством подвижных игр.

**Адресат программы.** Адресат программы — учащиеся 10-11 лет: младшие школьники. Создание и использование ресурса разновозрастных групп позволяет решать задачи обучения, воспитания и развития учащихся. Программа ориентирована на психологические особенности и возможности детей разного возраста.

Важно понимать, что для младших школьников ведущей деятельностью становится учение. Это заданная деятельность, мотивация к которой возникает в процессе освоения этой деятельности по мере увеличения возможностей детей, созданных в этой деятельности. Учение для учащихся — значимая деятельность, которая существенно изменяет мотивы его поведения.

В учебном процессе учащийся приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни. Он должен подчиняться системе ее правил и нести ответственность за их нарушение. Новая социальная ситуация у младших школьников вызывает следующие следствия:

- учение становится ведущей деятельностью;
- развивается словесно-логическое мышление;
- у учащихся отчетливо обнаруживается социальный смысл учения;
- мотивация достижения становится доминирующей;
- происходит смена референтной группы;
- происходит смена распорядка дня;
- укрепляется новая внутренняя позиция.
- изменяется система взаимоотношений детей с окружающими людьми.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания и самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, поэтому младшие школьники часто бывают очень эмоциональны.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**Уровень программы** — программа стартового уровня, предполагает индивидуальную траекторию с выходом на базовый уровень.

Программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Программа позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности

содержания учащимися. В программе предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности исходя из стартовых возможностей каждого из участников программы.

Объем программы — **38 часов**. Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы) — **1 год**.

Формы обучения — очная.

**Форма и режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 ак. ч., соответственно п. 5 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Спортивно-игровые занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и разностороннее воспитание и формирование физических качеств каждого ребенка.

Программа занятий рассчитана на 1 год (38 ч.) (1 час в неделю). Продолжительности одного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут. Программа выстроена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста. Занятия в группе предусмотрены для детей в возрасте 10-11 лет.

Количество детей в группе – 15 - 20 человек.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации образовательного процесса:

- очная;
- групповая.

Программа рассчитана на реализацию в системе дополнительного образования общеобразовательной школы.

**Приёмы и методы.** При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, разучивание правил игры;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование подвижных игр: русские народные игры, современные игры, эстафеты, подвижные игры с элементами подвижных игр.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях различных видов деятельности: игровой, обучающей, оздоровительной, развивающей, воспитательной. Начало работы по разделу: включает знакомство с теоретическим материалом (инструктажи по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр). Затем следует практическая часть занятия: выполнение физических упражнений необходимых для подготовки к определенному разделу, освоение учебной группой подвижных игр.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется в разновозрастных группах для мотивированных школьников в формате «интенсива». Это обуславливает необходимость введения принципа разноуровневости в программу, который реализуется, в том числе, через:

- вариативность режимов освоения программы по темпу, объёму и уровню сложности;
- организацию в рамках программы образовательного процесса для различных категорий детей (одарённых, находящихся в ТЖС);
- возможность работы в различных режимах, по индивидуальному образовательному маршруту, траектории;
- модульную организацию учебного процесса;

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с принципом разноуровневости:

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Учащийся осваивает общедоступное и универсальное содержание учебного материала на минимальном уровне сложности.

2. Индивидуальная траектория. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка,

гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Учащийся осваивает специализированные знания и язык, выстраивает целостную картину в рамках содержательного направления программы.

Занятия – групповые, группы - разновозрастные. Состав группы - постоянный. Виды занятий по программе – практические занятия, выполнение самостоятельной работы, и другие виды учебных занятий и учебных работ.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся и содействие их разносторонней физической подготовленности через подвижные игры.

**Основные задачи** реализации поставленной цели:

**Обучающие:**

- повысить интерес к двигательной активности, обучить физической ловкости;
- сформировать навыки здорового образа жизни и соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и безопасности при выполнении физических упражнений в игровой деятельности.

**Оздоровительные:**

- повысить сопротивляемость организма к воздействию внешней среды с контролем состояния здоровья и его укрепления;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- содействовать комплексному развитию физических качеств.

**Развивающие:**

- обеспечить условия для диалогичного субъектно-субъектного взаимодействия, самораскрытия и саморазвития в физкультурно-спортивной деятельности;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
- повысить физическую и умственную работоспособность учеников.

**Воспитательные:**

- содействовать активизации личностного роста и внутренней двигательной активности к самореализации и успешной социализации;
- воспитать взаимоуважение, целеустремленность, ответственность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы:

10-11 лет.

**Приёмы и методы.** При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, разучивание правил игры;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование подвижных игр: русские народные игры, современные игры, эстафеты, подвижные игры с элементами подвижных игр.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях различных видов деятельности: игровой, обучающей, оздоровительной, развивающей, воспитательной. Начало работы по разделу: включает знакомство с теоретическим материалом (инструктажи по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр). Затем следует практическая часть занятия: выполнение физических упражнений необходимых для подготовки к определенному разделу, освоение учебной группой подвижных игр.

**Режим занятий**

Расписание занятий кружка: одно занятие в неделю.

Каждое занятие длится 45 минут.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими

возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты –**

*Требования к знаниям (теоретическая подготовка):*

- правила техники безопасности при проведении занятий;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

*требования к умениям и навыкам (практическая подготовка):*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и др.;
- оценивать точность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.

#### **Личностные результаты -**

*требования к воспитанности:*

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

*требования к уровню развития:*

- применять навыки 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;
- реализовывать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты –**

*требования к комплексному развитию:*

- применять двигательные навыки в жизненных ситуациях;
- уметь планировать и организовывать свою двигательную активность в повседневной жизни;
- уметь проектировать подвижные игры и организовывать игровое образовательное пространство.

#### **Текущая аттестация:**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование по теоретическому материалу.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

#### **Учебный план**

№п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Русские народные игры	14	1	13	Контрольные игры с заданиями
2.	Современные подвижные игры	10	1	9	Выполнение отдельных упражнений с заданиями

3.	Эстафеты	9	1	8	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	1	4	Результаты соревнований
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	4	34	

## Содержание учебного плана

### Содержание тематического плана программы

#### «Подвижные игры»

#### Раздел 1. Русские народные игры (14 ч.)

*Теория.* Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ.

Правила русских народных игр.

*Практика.* Комплекс ОРУ, проведение русских народных игр.

Тема 1.1. Инструкция по ТБ. «Городки».

Тема 1.2. «Вызов номеров», «Воробьи - вороны».

Тема 1.3. «Выше ноги от земли», «Кот и мышь».

Тема 1.4. «Жмурки», «Охотники и зайцы».

Тема 1.5. «Салки», «Пятнашки».

Тема 1.6. «Эхо», «Фанты».

Тема 1.7. «Ловушки с приседаниями», «Птицелов».

Тема 1.8. «Совушка», «Ловишка».

Тема 1.9. «Мышеловка», «Пустое место».

Тема 1.10. «Конники – спортсмены».

Тема 1.11. «Любимые русские народные игры».

Тема 1.12. «Любимые русские народные игры».

Тема 1.13. «Любимые русские народные игры».

Тема 1.14. «Отчетное занятие» - самостоятельная организация и проведение русских народных игр.

#### Раздел 2. Современные подвижные игры (10 ч.)

*Теория.* Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. Правила современных подвижных игр.

*Практика.* Комплекс ОРУ, проведение современных подвижных игр.

Тема 2.1. Инструкция по ТБ. «Море волнуется», «Замри».

Тема 2.2. «Тише едешь», «Гуси лебеди».

Тема 2.3. «Горелки», «Вышибалы».

Тема 2.4. «Колдунчик», «Лава».

Тема 2.5. «Мяч охотника», «Жаба».

Тема 2.6. «Лягушка», «Ключи».

Тема 2.7. «Любимые современные подвижные игры». Разработка идеи своей подвижной игры.

Тема 2.8. «Любимые современные подвижные игры». Проектирование своей подвижной игры.

Тема 2.9. «Любимые современные подвижные игры». Оформление карточки своей подвижной игры.

Тема 2.10. «Отчетное занятие» - самостоятельная организация и проведение своих подвижных игр учениками.

#### Раздел 3. Эстафеты (19 ч.)

*Теория.* Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. Правила эстафет.

*Практика.* Комплекс ОРУ, проведение эстафет.

Тема 3.1. Инструкция по ТБ. Эстафеты: «Передача мяча», «Сбей мяч», «Мяч среднему».

Тема 3.2. Эстафеты: «Звери», «Успей взять кеглю», «Kids-kross», «Сороконожка».  
Тема 3.3. Эстафеты: «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Птицелов», «Невод», «Цветные городки».  
Тема 3.4. «Эстафета по кругу», «Эстафета с обручем».  
Тема 3.5. «Эстафета со скакалкой», «Эстафета кто быстрее».  
Тема 3.6. «Любимые эстафеты». Разработка идеи своей эстафеты.  
Тема 3.7. «Любимые эстафеты». Проектирование своей эстафеты.  
Тема 3.8. «Любимые эстафеты». Оформление карточки своей эстафеты.  
Тема 3.9. «Отчетное занятие» - самостоятельная организация и проведение своих эстафет учениками.

#### **Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 ч.)**

*Теория.* Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. Правила игр.

*Практика.* Комплекс ОРУ, проведение игр.

Тема 4.1. Инструкция по ТБ. «Подвижные игры на основе волейбола». Разработка идеи своей подвижной игры с элементами спортивных игр.

Тема 4.2. «Подвижные игры на основе футбола». Проектирование своей подвижной игры с элементами спортивных игр.

Тема 4.3. «Подвижные игры на основе бадминтона». Оформление карточки своей игры с элементами спортивных игр.

Тема 4.4. «Любимые подвижные игры с элементами спортивных игр». Проектирование спортивного праздника.

Тема 4.5. «Отчетное занятие» - организация и проведение спортивного праздника совместно с учениками.