

Рекомендована
на заседании
педагогического совета
Протокол №5
от «23» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МКОУ ООШ д. Ахманово
№ 39/1-ОД от «12» мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».
Возраст детей: 7-11 лет

Автор–составитель:
Репина Светлана Валентиновна,
учитель физической культуры

д. Ахманово 2025г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план	10
Содержание.....	11
Календарно – тематическое планирование	13
Методическое и техническое обеспечение программы дополнительного образования детей	15
Учебно-информационное обеспечение.....	19

Пояснительная записка

Программа «Спортивные и подвижные игры» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва «Просвещение», 2011

2. Методического пособия «Основы развития двигательной активности младших школьников» под редакцией Г.А., Ворониной, В.Н.Кардапольцевой, Т.П. Рякиной Т.П. Киров: 2009г.

В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% имеют различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую дети школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры, могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Актуальность программы

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 дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, 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. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. 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.

Педагогическая целесообразность

Реализация 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.

Цель и задачи программы

Цель программы– укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

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 к оперативному 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.

Отличительной особенностью программы является ее рекреационно-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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы –
7-11 лет

Сроки реализации программы. 1 месяц

Режим занятий: всего 12 часов

Занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и требованиями техники безопасности.

Форма организации занятий - групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей младшего школьного возраста.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, игровая, соревновательная.

Планируемые результаты освоения программы «Спортивные и подвижные игры»

Личностные результаты

- 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;

Метапредметные результаты

- 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 соблюдения техники безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными и подвижными 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 инвентарём 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.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В ходе реализации программы “Спортивные и подвижные игры” обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий ;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу, мини-футболу, баскетболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, пионербола и футбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия по футболу, пионерболу, баскетболу;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях подвижными и спортивными играми;
- играть в баскетбол, пионербол и футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить спортивные и подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- комические эстафеты;
- Весёлая спортландия;
- спортивный праздник «Великолепная восьмёрка»;

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры с бегом и прыжками	2	в ходе занятий	2	игра
2.	Игры с мячом	2	в ходе занятий	2	игра
3.	Народные игры	2	в ходе занятий	2	игра
4.	Эстафеты	2	в ходе занятий	2	Игра-соревнование
5.	Футбол	2	в ходе	2	Игра-

			занятий		соревнование
б.	Пионербол	2	в ходе занятий	2	Игра- соревнование
	Итого	12		12	

Содержание

Игры с бегом и прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика.

Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Фигуры», «Круговые пятнашки», «Вороны и воробьи», «Прыгающие воробышки», «Выше ноги от земли», «Салки », «Пустое место».

Комплекс ОРУ на месте с предметами. «Падающая палка», «Удочка», «Волк во рву»

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практика.

Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Игры: «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Подвижная цель»

Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: « Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч»

Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц. Игры: «Перебрасывание мяча», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Русская лапта»

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Организация и проведение игр на праздниках.

Практика.

Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: «Чиж», «Золотые ворота», «12 палочек», «Верёвочка», «Котел», «Ручеек», «Коршун», «Цепи кованные».

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практика.

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

Футбол

Теория: Правила игры в футбол. ТБ при игре.

Практика: Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

Пионербол

Теория: Правила игры в пионербол.

Практика: Стойка и передвижения по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Тактика игры в пионербол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.

Календарно – тематическое планирование

№ ур ока	Дата проведен ия план/факт	Тема занятия	Основное содержание	Количе ство часов
1	2.06 начало ежедневн 13.30	Игры с бегом и прыжками. «Ловля парами», «Выше ноги от земли»	Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Круговые пятнашки», «Вороны и воробьи», «Ловля парами», «Прыгающие воробышки», «Выше ножки от земли», «Салки », «Удочка».	1
2	3.06	Игры с бегом и прыжками. «Салки », «Удочка».	Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Круговые пятнашки», «Вороны и воробьи», «Ловля парами», «Прыгающие воробышки», «Выше ножки от земли», «Салки », «Удочка».	1
3 4	5.06 6.06	Игры с мячом.	Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Игры: «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Перестрелка».	2

5	9.06	Народные игры «Чиж»	Комплекс ОРУ. Игры: «Чиж», «12 палочек»	1
6	11.06	Весёлые старты	Комплекс ОРУ для правильной осанки. Весёлые старты.	1
7	16.06	Народные игры «Котел», «Цепи кованные»	Комплекс ОРУ в сцеплении. Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка», «Городки» «Котел», «Ручеек», «Коршун», «Цепи кованные».	1
8	18.06	Футбол. Правила игры в футбол.	Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач и приема мяча. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу	1
9	20.06	Футбол. Способы передачи, приема мяча. Удары по мячу.	Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач и приема мяча. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу	1
10	23.06	Пионербол.	ОРУ с мячом для развития	2

11	25.06	Правила игры в пионербол.	силы. Правила игры в пионербол. Стойка и передвижения по площадке. Специальные упражнения с мячом. Подача мяча. Подвижная игра «Уголки»	
12	27.06	Эстафеты «Веселая спортландия»	ОРУ без предметов. Беговые эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками, и с нетрадиционными предметами.)	1

Методическое и техническое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Программа разработана и реализована в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами, которые регулируют разработку и реализацию дополнительной образовательной программы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

2. Федеральный закон «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 03.07.2016 г. № 313-ФЗ;

3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»;

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики,

воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844):

5. Устав Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы д.Ахманово Пижанского района Кировской области .

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.

2. Обручи

3. Мячи по видам спорта

4. Мячи резиновые

5. Кегли

6. Гимнастическая палка.

7. Гантели 0,5 кг.

8. Фишки для разметки

9. Скакалки

10. Длинная скакалка

11. Мел для разметки

12. Кубики

13. Секундомер

14. Свисток

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, конкурсы, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, праздники.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного

материала;

- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение новых игр и повторение уже изученных ранее игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - футбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Игра—это одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуют решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых и координационных способностей.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных и спортивных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Учебно-информационное обеспечение

Список литературы для педагога:

1. Воронина, Г.А.Рякина Т.П. Основы развития двигательной активности младших школьников / Г. А. Воронина, Т. П. Рякина // методическое пособие для учителя – Изд.: Киров, 2009г
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю. Д. Железняк, Л. Н.Слунский. - 1998г
- 3 . Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся – футбол / Г. А. Колодницкий. – Изд.: М. Просвещение, 2011г.
4. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров. - 2010г
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры / А. Ю. Патрикеев // методическое пособие – Изд.: Москва, 1982г.
6. Патрикеев, А.Ю.Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы / А. Ю. Патрикеев // методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование: 2 издание исп. - М.: ВЯКО, 2005г.
7. Хрынин, В.А. Играйте в баскетбол / В. А. Хрынин // М. Физкультура и спорт. – 2000г

Список литературы для обучающихся:

1. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь — Минск, Польша. – 2006г.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе №7. 2002.
3. Кузнецов, В.С. Колодницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // - 2013г
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры в спортзале / А. Ю. Патрикеев. - 2015 г.
5. Правдин, В.А. Волейбол – игра для всех / В. А. Правдин – М.: Физкультура и спорт. - 1966 г.