

**Управление образования администрации МР «Усть-Куломский»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Керчомская средняя общеобразовательная школа**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «16» мая 2022г  
протокол № 10

Утверждено  
приказом № 232 от 25.05.2022года  
директор МОУ Керчомская СОШ  
Кузнецова И.А.



Дополнительная общеобразовательная-  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Подвижные игры»**

Возрастной категории 6-10 лет.  
Вид программы по уровню освоения: базовый  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Размыслов Андрей Алексеевич  
педагог дополнительного образования

Керчомья  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с нормативно-правовыми требованиями законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Закон об образовании в Российской Федерации» (№273 от 29.12.2012г);
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (сетевая форма реализации ДООП, практическая подготовка обучающихся);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);
- Устава МОУ Керчомской СОШ, утвержденного постановлением АМР «Усть-Куломский» от 12 мая 2020 года № 587
- Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность.

**Актуальность программы** Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

**Новизна** данной программы в том, что учащиеся МОУ Керчомской СОШ будут заняты различными формами деятельности в группах, в соответствии со своими возможностями и способностями. Так же учащиеся младшего возраста могут заниматься в группах со старшими, если будут показывать более высокий уровень необходимых качеств.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время.

**Отличительные особенности** Учащиеся будут заниматься в группах, парах или индивидуально (подготовка к соревнованиям), при этом будут использоваться современные технологии обучения.

**Адресат программы** Программа рассчитана на учащихся от 7 до 11 лет без ОВЗ, принимаются по заявлению родителей и законных представителей. Состав группы 10 - 14 человек.

**Вид программы по уровню освоения** Стартовый уровень

**Объем программы** 102 часа

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
Первый	3	34	102

**Сроки реализации** - 1 год

**Формы обучения** - Очная

**Режим занятий** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы – постоянный

Форма проведения – групповая /работа в малых группах/ работа в парах/ индивидуально.

**Цель:** Формирование физической культуры учащихся с помощью занятий групповыми подвижными играми

**Задачи:**

**Обучающие:**

- показать и обучить подвижным играм («Караси и щука», «Охотники и утки» и другие)
- показать и обучить правилам различных подвижных игр
- обучить тактическим приемам игры;

**Развивающие:**

- привитие интереса к занятиям спортом
- совершенствовать метапредметные знания, умения и навыки
- отработать навыки делового общения, возможности применения лидерских качеств

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику
- способствовать формированию личного жизненного опыта

**Содержание программы**

**Учебный план**

Название раздела	Количество часов			Формы контроля	
	Всего	Теория	Практика		
<b>1. Подвижные игры на свежем воздухе (34ч.)</b>					
1.1 Общефизическая подготовка. Подвижные игры	10	2	8	Наблюдение, устный опрос, сдача нормативов	
1.2 Правила игры. Специальная подготовка	10	1	8		
1.3 Нормативы ГТО	14	1	13		
<b>2. Подвижные игры в спортивном зале (34ч.)</b>					
2.1 Общефизическая подготовка. Подвижные игры	10	2	8		
2.2 Правила игры. Пионербол	10	1	9		
2.3 Нормативы ГТО	14	1	13		
<b>3. Спортивные игры (24ч.)</b>					
3.1 Упражнения в движении. Упражнения с мячами	10	2	8		
3.2 Мини-футбол	14	1	13		
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий (9 ч.)</b>					
Итоговое занятие			1		
<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>		

## Содержание учебного плана

Раздел	Темы	
	Теория	Практика
1. Подвижные игры на свежем воздухе («Караси и щука», «Охотники и утки» и другие)	-правила игры; -инструктаж по профилактике травматизма	Различные подвижные игры
2. Подвижные игры в спортивном зале (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств):	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;	«Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний» и др.
3. Спортивные игры	-инструктаж по профилактике травматизма	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств
4. Организация и участие в спортивных мероприятиях	-инструктаж по профилактике травматизма	-упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке
5. Итоговое занятие		Сдача нормативов по физической подготовке

### Планируемые результаты:

#### Предметные:

- показать и обучить подвижным играм («Караси и щука», «Охотники и утки» и другие)
- показать и обучить правилам различных подвижных игр
- обучить тактическим приемам игры;

#### Метапредметные:

- обучающиеся получают представление о строении организма;
- смогут определять свои жизненные показатели- пульс, частоту дыхания, усталость

#### Личностные:

- привитие интереса к занятиям спортом
- совершенствовать метапредметные знания, умения и навыки
- отработать навыки делового общения, возможности применения лидерских качеств

Календарный учебный график представлен в приложении 1.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2.

Рабочая программа воспитания МОУ Керчомская СОШ по ссылке

<https://shkolakerchomskaya-r11.gosweb.gosuslugi.ru/ofitsialno/dokumenty/?type=18>

## Условия реализации

Программа «Спортивные игры» реализуется на базе МОУ Керчомская СОШ. Занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности. Так же есть возможность заниматься на стадионе при хорошей погоде. Спортивный инвентарь и оборудование (мячи, скакалки, обручи, турник, ворота, сетка и т.д )

### **Формы контроля.**

**Оценочные материалы** представлены в приложении 3.

**Характеристика оценочных материалов программы** представлена в приложении 4.

### **Методические материалы**

Методы и технологии обучения и воспитания

Применение в образовательном процессе технологий личностно – ориентированного обучения позволяет найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Личностно-ориентированные технологии позволяют осуществить выбор задания, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию успеха для каждого учащегося, сотрудничества с другими членами коллектива и педагогом.

Особенностью организации обучения является:

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для учителя:

1. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1997.
2. Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. Лях В.И. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1999
5. Яковлев В.Г В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2005г.

### Литература для детей:

1. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1999.
2. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
2. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2010.
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1998.
5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2009.

### Интернет ресурсы:

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. [https://упок.рф/library/kompleksi\\_uprazhnenij\\_dlya\\_vipolneniya\\_domashnih\\_zadan\\_145409.html](https://упок.рф/library/kompleksi_uprazhnenij_dlya_vipolneniya_domashnih_zadan_145409.html)

Приложение 1

**Календарный учебный график**

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
<b>1-3</b>	сентябрь	Беседа, рассказ учителя, игра	<b>3</b>	Техника безопасности. Общефизическая подготовка. Подвижная игра «Караси и щука»	<b>Спортзал</b>	Опрос Нормативы
<b>4-6</b>	сентябрь	Беседа, рассказ учителя, игра	<b>3</b>	Общефизическая подготовка. Подвижная игра «Охотники и утки»		Наблюдение
<b>7-9</b>	сентябрь	Беседа, рассказ учителя, игра	<b>3</b>	Общефизическая подготовка. «Белые медведи»		Наблюдение, самоконтроль
<b>10-12</b>	сентябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	<b>3</b>	Общефизическая подготовка. Эстафеты. «Снайперы»		Наблюдение, самоконтроль
<b>13-15</b>	октябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	<b>3</b>	Правила игры в пионербол. Прыжковые упражнения.		Наблюдение, самоконтроль
<b>16-18</b>	октябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	<b>3</b>	Правила игры в пионербол. Прыжковые упражнения.		Наблюдение, самоконтроль
<b>19-21</b>	октябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	<b>3</b>	Прыжковые упражнения. Подвижные игры «Домики», «К своим флажкам»		Наблюдение, самоконтроль
<b>22-24</b>	октябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	<b>3</b>	Правила игры в гандбол. Нормативы ГТО		Наблюдение, самоконтроль

						троль
25-27	ноябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Гандбол. Нормативы ГТО		Наблюдение, самоконтроль
28-30	ноябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Гандбол. Нормативы ГТО		Наблюдение, самоконтроль
31-33	ноябрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Гандбол. Подвижные игры		Наблюдение, самоконтроль
34-36	декабрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Подвижные игры: «Охотники и утки», эстафеты		Наблюдение, самоконтроль
37-39	декабрь	Беседа, рассказ учителя, игра.		Подвижные игры: «Караси и щука», «Салки»		Наблюдение, самоконтроль
40-42	декабрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Техника безопасности. Общефизическая подготовка. Подвижная игра		Наблюдение, самоконтроль
43-45	декабрь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Общефизическая подготовка. Пионербол		Наблюдение, самоконтроль
46-48	январь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Общефизическая подготовка. Пионербол		Наблюдение, самоконтроль
49-51	январь	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Подвижная игра. Пионербол. Эстафеты		Наблюдение, самоконтроль



						троль
52-54	февраль	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Подвижная игра. Пионербол. Эстафеты		Наблюдение, самоконтроль
55-57	февраль	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Подвижная игра. Пионербол. Броски мяча		Наблюдение, самоконтроль
58-60	февраль	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Подвижная игра. Пионербол. Броски мяча		Наблюдение, самоконтроль
61-63	март	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Техника безопасности. Упражнения в движении. Упражнения с мячами		Наблюдение, самоконтроль
64-66	март	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения в движении. Упражнения с мячами		Наблюдение, самоконтроль
67-69	март	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Подвижные игры		Наблюдение, самоконтроль
70-72	март	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Эстафеты		Наблюдение, самоконтроль
73-75	апрель	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения с мячами. Мини-футбол. «Мяч капитану»		Наблюдение, самоконтроль
76-78	апрель	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения с мячами. Мини-футбол		Наблюдение, самоконтроль

79-81	апрель	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения с мячами. Мини-футбол		Наблюдение, самоконтроль
82-84	апрель	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения с мячами. Мини-футбол. «Мяч капитану»		Наблюдение, самоконтроль
85-87	апрель	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Упражнения с мячами. Мини-футбол		Наблюдение, самоконтроль
88-90	май	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Участие в соревнованиях. Сдача нормативов		Наблюдение, самоконтроль
91-93	май	Беседа, рассказ учителя, игра.	3	Участие в соревнованиях. Сдача нормативов. Эстафеты		Наблюдение, нормативы
94-96	май	Беседа, рассказ учителя, игра	3	Участие в соревнованиях. Сдача нормативов		Наблюдение, нормативы
97-99	май	Беседа, рассказ учителя, игра	3	Участие в соревнованиях. Сдача нормативов		Наблюдение, нормативы
100-102	июнь	Беседа, рассказ учителя, игра	3	Подвижные игры. Эстафеты. «Мяч капитану»		Наблюдение, самоконтроль

Приложение 2

**Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Дата выполнения</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Примечание</b>
1	Физическое развитие и культура здоровья	Акция «Лыжня России»	январь	Пропаганда спорта и здорового образа жизни	
2	Патриотическое воспитание	Праздник «День защитника Отечества»	22 февраля	Воспитание чувства гордости за свою Отчизну	
3	Физическое развитие и культура здоровья	Акция «Всемирный День Здоровья»	7 апреля	Воспитание положительного отношения к ценности собственной жизни и жизни других людей	

### Оценочные материалы

1. Скоростные качества обучающихся оцениваются на ровной сухой площадке - на стадионе. Допускается проведение испытаний в спортивном зале- в этом случае обучающиеся сдают челночный бег 3\*10 метров
2. Силовые упражнения обучающиеся сдают в спортивном зале. Допускается смена на аналогичные силовые упражнения (например, вместо каната- подтягивания на высокой перекладине).
3. Выносливость оценивается по результатам кросса на 2 км по стадиону. Так же допускается сдача бега в спортивном зале
4. Координация оценивается в спортивном зале при выполнении гимнастических упражнений. Если учащиеся по каким-то причинам не готов к такому упражнению, есть возможность сдать прыжки через скакалку

## Характеристика оценочных материалов программы

## Нормативы для определения уровня подготовки учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Баллы	Девочки	Баллы
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,0	4	10,0	4
		9,2	3	10,2	3
		9,6	2	10,6	2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	4	—	
		14	3		
		16	2		
	Прыжок в длину с места, см	180	4	165	4
		165	3	150	3
		150	2	135	2
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—		18	4
				15	3
				12	2
	Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	4	10 мин 20 с
9 мин 45 с			3	11 мин 5 с	3
10 мин 45 с			2	12 мин 5 с	2
Координация	Выполнение пяти кувырков слитно, с	10,0	4	14,0	4
		12,0	3	14,0	3
		14,0	2	16,0	2
	Прыжки через скакалку, кол. раз			60	4
				45	3
				30	2