

**Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм, что вызывает сопутствующие заболевания, начиная с ожирения, заканчивая сколиозом. Подвижные игры имеют оздоровительное значение, помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорнодвигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя 2 постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивной.

**Уровень освоения** – стартовый (ознакомительный).

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский. **Отличительной особенностью** является то, что программный материал представлен игровым комплексом, направленных на удовлетворение физиологической потребности в двигательной активности детей, у детей происходит формирование жизненно важных двигательных навыков и умений. Также программой предусмотрено разучивание народных подвижных игр. Народные подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания обучающихся. Посредством игры формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; её культуре и наследию.

**Адресат программы.** Программа ***«Подвижные игры»*** предназначена для разновозрастных детей от 9 до 15 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем – 34 часа.

Учебная нагрузка в неделю – 1 академический час.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Количество человек в группе – 8-10.

Форма обучения - очная.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление и развитие здоровья обучающихся в возрасте от 9 до 15 лет с помощью подвижных игр.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

1. Прививать интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
2. Воспитывать чувства коллективизма.
3. Способствовать воспитанию культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Развивающие:*

1. Обеспечить двигательную активность обучающихся;
2. Познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. Развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

*Обучающие:*

1. Познакомить детей с играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.

2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

3. Познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта, гигиены.

**1.3 Содержание программы**

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие.  Техника безопасности | 1 | 1 | **-** | опрос |
| 2. | Народные игры | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, игра |
| 3. | Спортивные игры | 7 | 1 | 6 | Выполнение тестовых заданий |
| 4. | Игры-эстафеты | 6 | 1 | 5 | Эстафета |
| 5. | Сюжетные игры | 7 | 1 | 6 | Наблюдение, игра |
| 6. | Дни здоровья | 2 | - | 2 | Соревнование |
|  | Итого: | 29 | 5 | 24 |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Раздел: Вводное занятие. Техника безопасности**

*Теория.* Техника безопасности. Для чего человеку игры? История возникновения игр. Личная гигиена.

1. **Раздел: Народные игры**

*Теория.*Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. Традиционные народные игры. Что такое народная игра? Классификация народных игр. Считалочки.

*Практика.* Комплекс ОРУ в движении. Объяснение правил игр. Проведение игр: «Водяной», «Невод», «Жмурки», «Ручеек», «Кошки-мышки», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Салки», «День-ночь», «Бездомный заяц», «Кондалы-раскондалы».

1. **Раздел: Спортивные игры**

*Теория.* Значение утренней гимнастики. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения в равновесии. Координационные упражнения. Игры с мячом. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

*Практика.* Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Попади в мяч», «Сильный бросок». Игры на развитие равновесии: «Ходьба по начерченной линии», «Кто лучше!», «Замри». Игры на развитие координационных способностей, быстроту реакции: «Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».

1. **Раздел:** **Игры-эстафеты**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Изучение считалок. Инвентарь, используемый в эстафетах.

*Практика.* Комплекс ОРУ в движении. Проведение эстафет: Мяч соседу, Передача палочки, Трудная ноша, упражнения со скакалкой, обручем. Проведение эстафет: «Паровозик», «Через ручеек», «Бег в мешках», «Донеси листок бумаги», «Быстрые и меткие», «Раздень капусту». Веселые старты (передача эстафетной палочки, кенгуру, переправа с обручем, передай другому, мячи и обручи, бег со скакалкой, переход болота, ловкий футболист, перенос трех мячей, эстафета с волейбольным мячом).

1. **Раздел: Сюжетные игры**

*Теория.* Знакомство с играми на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

*Практика.* Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз…», «Совушка», «Изобрази зимние виды спорта», «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь», «Охотник и сторож», «Часовые и разведчики», «Жадный повар», «Зайцы в огороде», «Море волнуется», «Канатоходцы», «Почта», «Баба-яга», «Самовар», «Обезьянки».

1. **Раздел: Дни здоровья**

*Теория.* Режим дня. О пользе и вреде продуктов, овощей и фруктов. Беседа «Гигиена в нашей жизни», «Спортом по малоподвижному образу жизни».

*Практика.* Проведение праздников и дней здоровья, соревнований.

1.4 Планируемые результаты

***Личностные результаты***

*Обучающийся будет:*

1. Проявлять интерес к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.
2. С удовольствием участвовать в коллективных играх.
3. Свободно общаться со сверстниками, уметь сотрудничать в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Метапредметные результаты*

*Обучающийся приобретет:*

1. Развитые коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе.
2. Развитую двигательную активность.
3. Развитые сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициатива, быстрота реакции.

***Предметные результаты***

*Обучающийся будет знать/уметь:*

1. Различные народные и подвижные игры и использовать их при организации досуга.

2. Проводить и играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

3. Использовать теоретические знания в области физической культуры, спорта и гигиены.

**Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы  
1. Материальное - техническое обеспечение программы**

Площадка для организации подвижных игр на открытом воздухе, игровой зал, спортивный инвентарь: мячи, кегли, обручи, скакалки, флажки.

Оборудование: скамейки, стулья, мишень, сетка, медицинская аптечка, музыкальное оборудование, компьютер, мультимедийная доска.

2. Учебно-методическое обеспечение программы

Для обеспечения образовательного процесса составлена образовательная программа *«Подвижные игры»*, собран и систематизирован ***учебно-дидактический материал:***

- Инструкции по технике безопасности.

- Здоровьесберегательные технологии.

- Видеоматериалы и картотека по спортивным играм.

- Иллюстрированная литература по направлению.

- Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам. *Литература для педагога*

1. Лях В. И. «Физическая культура» 1—4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2019.
2. Киселев П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. М.: Планета, 2018.
3. Федорова Н. А. Подвижные игры. М.: Экзамен, 2017.

## Интернет-источники:

1. <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/zimnie-igry/> Зимние игры для физического развития ребенка .
2. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
3. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21692> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры в контексте научно-педагогического подхода и практического опыта.

***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

− Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

− приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

− методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Усвоение обучающимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

***Текущий контроль*** умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся. В рамках текущего контроля 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 зачета уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

*Диагностика обучающихся осуществляется по двум показателям:*

***Теоретическая подготовка*** (знания игр по темам программы):

- *Устный опрос* проводится с целью выявления предметных знаний об играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.

***Практическая подготовка*** (практические умения, самостоятельность, культура игрового общения, коммуникативная культура):

- *Самостоятельное проведение игр* проводиться, как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого обучающегося.

- *Праздник* – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

- *Тестирование* проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

***Формы подведения итогов:***

* + - 1. Личные достижения обучающихся.
      2. Спортивные соревнования.
      3. Самоконтроль.

**2.3 Методические материалы**

Основные способы обучения **–** проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года.

Для повышения интереса занимающихся подвижными играми к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

*Наглядные методы:* применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы:*

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая.

*Формы занятий:*беседы,игры,элементы занимательности и состязательности,викторины,конкурсы, праздники, часы здоровья.

Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания.

Методическая последовательность при обучении подвижной игре представлена следующим образом:

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, недель | | 29 |
| Количество учебных дней | | 29 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.11.2024-28.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025-31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 9-15 лет |
| Продолжительность занятия, час | | 1 час |
| Режим занятия | | 1 раз/неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 29 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Объём/часов | Время проведения |
| 1. | Беседа о правилах поведения во время занятий. Проведение инструктажа по ТБ | 1 | в течение года |
| 2. | Беседы о правилах дорожного движения | 1 | в течение года |
| 3. | Беседа «В сезон гриппа и простуд» | 1 | ноябрь |
| 4 | Зимние игры и забавы | 1 | январь-февраль |
| 5. | Спортивная - эстафета | 1 | апрель |
| 6. | Конкурсная программа  «Движение – это жизнь» | 1 | май |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта: уч. пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. Волгоград: Учитель, 2020.
5. Мельников Ю. А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.

***Ссылки на Интернет-ресурсы:***

1. Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса. [Электронный ресурс] URL: <http://method.novgorod.rcde.ru> (дата обращения: 12.06.2024).
2. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. [Электронный ресурс] URL: <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>(дата обращения: 12.06.2024).
3. Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта. [Электронный ресурс] URL: <http://www.abcsport.ru/> (дата обращения: 12.06.2024).
4. Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни. [Электронный ресурс] URL: <http://ipulsar.net> (дата обращения: 12.06.2024).
5. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. [[Электронный ресурс] URL: http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol](file:///C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DIa992.5384\%5bЭлектронный%20ресурс%5d%20URL:%20http:\cnit.ssau.ru\do\articles\fizo\fizol) (дата обращения: 12.06.2024).