

**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).

**Адресат программы.** Программа «*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»*предназначена для детей от 8 до 10 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем – 72 часа.

Учебная нагрузка в неделю – 2 академических часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Количество человек в группе – 10-12.

Форма обучения - очная.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Укрепление и развитие здоровья детей 8-10 лет при помощи 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.  Для чего человеку игры? История возникновения игр. Личная гигиена | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Народные игры | 12 | 3 | 9 | Наблюдение за детьми во время игры |
| 3. | Спортивные игры | 19 | 5 | 14 | Выполнение тестовых заданий: на скорость, на равновесие, на меткость |
| 4. | Игры-эстафеты | 12 | 2 | 10 | Эстафета |
| 5. | Сюжетные игры | 15 | 3 | 12 | Наблюдение за детьми во время игры |
| 6. | Музыкальные игры-повторяшки | 8 | 1 | 7 | Наблюдение за детьми во время игры (синхронность, пластичность) |
| 7. | Дни здоровья | 4 | 1 | 3 | Соревнование |
|  | Итого | 72 | 16 | 56 |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Раздел: Вводное занятие. Техника безопасности. Для чего человеку игры? История возникновения игр. Личная гигиена**

*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: Музыкальные игры-повторяшки**

*Теория.* Понятие ритмика. Основные средства музыкальной выразительности: темп. Движение и музыка.

*Практика.* Разучивание движений и воспроизведение их под музыку.Выполнение игр-упражнений на ускорение (Игры «Превращалки» ‒ танцевально-развлекательная программа для детей из цикла «Ну-ка, все вместе!», Игротанец "Здороваться руками","Клеп - снэп", «Чунга-чанга», «Пельмешки», «Двигайся-замри»

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 Прогнозируемые результаты по итогу обучения

*Личностные результаты*

*У* *обучающегося будет:*

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

*Метапредметные результаты*

*Обучающийся приобретет:*

1. коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.
2. двигательную активность;
3. знание разнообразных подвижных игр и умение использовать их при организации досуга;
4. внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

***Предметные результаты***

*Обучающийся будет:*

1. Знать народные игры.

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

3. Знать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, 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, интернет.

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

2. Учебно-методическое обеспечение программы

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

- Инструкции по технике безопасности.

- Здоровьесберегательные технологии.

***Литература для педагога:***

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

## Интернет-источники:

1. [**http://method.novgorod.rcde.ru**](http://method.novgorod.rcde.ru) Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. [**http://www.fisio.ru/fisioinschool.html**](http://www.fisio.ru/fisioinschool.html) Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. [**http://www.abcsport.ru**/](http://www.abcsport.ru/) Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. [**http://ipulsar.net**](http://ipulsar.net) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. [**http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol**](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol) Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры
6. [**http://www.school.edu.ru**](http://www.school.edu.ru) Российский образовательный портал.
7. [**http://portfolio**](http://portfolio)**.** 1 september.ru фестиваль исследовательских и  
   творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. [**http://spo**](http://spo)**.** 1 september.ru Газета в газете «Спорт в школе».
9. <https://www.youtube.com/watch?v=WUvdGQiMlxY> музыкальные игры повторяшки.

***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**

*Формы подведения итогов*

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

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

* + - 1. Стартовый: проводится тестирование физических данных обучающихся;
      2. Текущий: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, самооценка, взаимоконтроль, самоконтроль физического состояния; соревнования, эстафеты, игры.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

* + - 1. *Итоговый:* участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

* + - * посещение занятий;
      * мотивация к образовательной деятельности;
      * микроклимат в детском объединении;

***Уровень физической подготовленности обучающихся 8-10 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/ п* | Физические  способности | Контрольное упр. (текст) | Возраст лет |  |  | Уровень | |  |  |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
|  | МАЛЬЧИКИ |  |  | ДЕВОЧКИ |  |
| *1.* | Скоростное | Бег 30 м, | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
|  |  | сек. | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
|  |  |  | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| *2.* | Координа-ционные | Челночный | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
|  |  | бег 3\*10м, | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
|  |  | сек. | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| *3.* | Скоростно- силовые | Прыжок в длину | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
|  |  | с места, | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
|  |  |  | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
|  |  | см |  |  |  |  |  |  |  |
| *4.* | Выносливость | 6-минутный бег, | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
|  |  | м | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
|  |  |  | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-930 | 1050 |
| *5.* | Гибкость | Наклон вперёд из положения  сидя, см | 8  9  10 | 1  1  2 | 3-5  3-5  4-6 | 7,5  7,5  8,5 | 2  2  3 | 5-8  6-9  7-10 | 11,5  13,0  14,0 |
| *6.* | Силовые | Подтяг-ие  на высок., и  низкой  перекладине  кол-во раз | 8  9  10 | 1  1  1 | 2-3  3-4  3-4 | 4  5  5 | 3  3  4 | 6-10  7-11  8-13 | 14  16  18 |

**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 учитель использует: 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, поточная.

**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 | | 36 |
| Количество учебных дней | | 72 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 16.09.2024 - 30.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025 - 31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 8 – 10 лет |
| Продолжительность занятия, час | | 1 час |
| Режим занятия | | 2 раза/неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 72 |

2.5 Воспитательная работа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Время проведения** |
| 1. | Беседа о правилах поведения во время занятий. Проведение инструктажа по ТБ | в течение года |
| 2. | Беседы о правилах дорожного движения | в течение года |
| 3. | «Осенний марафон» | сентябрь |
| 4 | Беседа «В сезон гриппа и простуд» | ноябрь |
| 5. | «Зимние игры и забавы» | январь-февраль |
| 66 6. | « Спортивная - эстафета | апрель |
| 7. | Конкурсная программа «Движение – это жизнь | май |

Раздел №3. 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: Изд-во «Учитель», 2020.
5. Мельников Ю. А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.