

МР «Жиздринский район» Калужской области

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Акимовская основная общеобразовательная школа»**

**Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 1 сентября 2022 г.**

Утверждаю:

директор МКОУ «Акимовская ООШ»

/Проскурнина Т.В./

приказ № 44 от 1 сентября 2022 г.



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

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 16 часов

Автор - составитель программы:

Чекан Раиса Петровна,

учитель физической культуры

д. Акимовка

2023г.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной, физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения для детей 7-10 лет, сроком реализации 16 часов.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «**Подвижные игры**» определяет содержание и организацию образовательного процесса.

Программа разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- 1) Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- 2) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- 4) «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2016 № 996-р);
- 5) Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 6) «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлениях методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- 7) Приказ Минобрнауки России N 882 Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- 8) «Устава МКОУ «Акимовская ООШ» Жиздринского района Калужской области.
- 9) «Положения о порядке согласования и утверждения к реализации дополнительных общеобразовательных программ МКОУ «Акимовская ООШ».

Актуальность программы

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами: заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности человека.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные народные игры» направлена на удовлетворение потребностей, обучающихся младшего школьного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Она составлена таким образом, что нацеливает коллектив обучающихся спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Адресат программы - учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет

Сроки реализации программы - пять месяцев

Уровень освоения программы - стартовый

Условия приема - желание ребенка и родителей

Объем программы – 16 часов

Форма обучения – очная

Форма занятий – групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Виды занятий - практические, комбинированные, соревновательные.

Режим занятий – занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, исходя из санитарно-гигиенических норм.

Состав группы – постоянный, набор группы – свободный, без ограничений и конкурса.

Программа учитывает психологические особенности младших школьников.

1.2. Цель и задачи обучения

Цель: формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Учебный план

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Здоровый образ жизни. Начальный контроль.	1	1		Беседа
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Профилактика травматизма	1	1		Беседа
Современные подвижные игры					
4	«Мяч по кругу»	1	0,1	0,9	
5	«Змейка на асфальте»	1	0,1	0,9	
6	Эстафета	1	0,1	0,9	Соревнование
Старинные подвижные игры					
7	«Лапта»	1	0,1	0,9	
8	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	0,1	0,9	
9	Эстафета	1	0,1	0,9	
Русские народные игры и забавы					
10	«Третий лишний»	1	0,1	0,9	
11	«На золотом крыльце сидели...»	1	0,1	0,9	
12	«Лягушки и цапля»	1	0,1	0,9	
Русские игровые традиции в подвижных играх					
13	«Зазывалки»	1	0,1	0,9	
14	«Волки во рву»	1	0,1	0,9	
15	«Гуси»	1	0,1	0,9	
16	Эстафета. Итоговый контроль.	1		1	Соревнование
	Итого	16	3,2	12,8	

1.4. Содержание программы

Тема 1 Здоровый образ жизни

Теория: Беседа о здоровом образе жизни. Начальный контроль.

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Практика: Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Профилактика травматизма

Теория: Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

Тема 4 «Мяч по кругу»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 5 «Змейка на асфальте»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 6 Эстафета

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 7 Лапта. Старинные подвижные игры.

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 8 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 10 Русские народные игры и забавы. «Третий лишний»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 11 «На золотом крыльце сидели...»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 12 «Лягушки и цапля»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 13 «Зазывалки»

Теория: Русские игровые традиции в подвижных играх История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 14 «Волки во рву»

Теория: Русские игровые традиции в подвижных играх История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 15 «Гуси»

Теория: Русские игровые традиции в подвижных играх История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 15 Эстафета «Скакалка под ногами»

Теория: История игры. Правила.

Практика: Игровая деятельность.

Тема 16 Эстафета. Итоговый контроль.

Практика: проведение соревнования.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения по программе обучающийся

- укрепит свое здоровье через приобщение к занятиям физической культурой;
- освоит жизненно важные двигательные умения и навыки.

Метапредметные результаты

обучающийся

- сможет развить координацию движений и основные физические качества;
- увеличит свою работоспособность;
- разовьет двигательные способности;
- сформирует навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные результаты

обучающийся

- осознает важность взаимопомощи и взаимовыручки;
- станет дисциплинированнее;
- научится работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе представлен в Приложении №1.

2.2 Условия реализации программы

Занятия по программе «Подвижные народные игры» спортивно-оздоровительной направленности проводится на базе МКОУ «МКОУ «Акимовская ООШ».

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий необходимо:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка;
- Спортивное оборудование.

Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована в учреждениях общего и дополнительного образования. Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога, владеющего теоретическими знаниями и практическими навыками в данной области либо учителя физкультуры.

2.3. Механизм и критерии оценки освоения программы.

Контроль полученных знаний осуществляется через: проведение тестирования, выполнение контрольных заданий. Производится оценивание во вводном и итоговом режиме.

Критериями оценки являются:

- владение практическими умениями и навыками;
- знание теории.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов зачетов;
- мониторинг.

Одним из показателей работы объединения «Подвижные народные игры» является результаты мониторинга по уровню подготовленности занимающихся

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Критерии оценки уровня результатов деятельности

Теоретическая подготовленность		
Показатели сформированности	Критерии	Методы диагностики
- характер представлений о здоровом образе жизни; - степень усвоения основных понятий о здоровом образе жизни; - объем и систематичность знаний; - способность к переносу знаний, навыков в новые ситуации	- знание теоретических основ о здоровом образе жизни.	- анализ устных ответов школьников; - тестирование; - анкетирование; - наблюдения;
Практическая подготовленность		
- успешность решения практических задач; - степень овладения практической деятельностью в сохранении и укреплении своего здоровья; - быстрота анализа возможных методов решения проблем и выбор оптимального из них; - способность находить оригинальные методы и способы решений	- соблюдение личной гигиены; - соблюдение оптимального двигательного режима в течение дня; - количество пропущенных дней по болезни в течение года	- анализ применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности; - наблюдения; - беседа;

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Н	С	В	Н	С	В
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (м)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин (м)	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше

б.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса д. – из виса лежа (раз)	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
----	----------	---------------------------------------------------------------	---	-----	----------------	-------------	-----	-----------------

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий

2.5 Методические материалы

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок;

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

2.6. Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
3. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
7. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
8. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Календарный учебный график

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
Здоровый образ жизни (3 часа)				
1		Здоровый образ жизни. Начальный контроль.	1	Беседа
2		Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1	Беседа. Практическая работа
3		Профилактика травматизма	1	Практическая работа
Современные подвижные игры (3 часа)				
4		«Мяч по кругу»	1	Практическая работа
5		«Змейка на асфальте»	1	Практическая работа
6		Эстафета	1	Соревнование
Старинные подвижные игры (3 часа)				
7		«Лапта»	1	Практическая работа
8		«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	Практическая работа
9		Эстафета	1	Соревнование
Русские народные игры и забавы (3 часа)				
10		«Третий лишний»	1	Практическая работа
11		«На золотом крыльце сидели...»	1	Практическая работа
12		«Лягушки и цапля»	1	Практическая работа
Русские игровые традиции в подвижных играх (4 часа)				
13		«Зазывалки»	1	Практическая работа
14		«Волки во рву»	1	Практическая работа
15		«Гуси»	1	Практическая работа
16		Эстафета. Итоговый контроль.	1	Соревнование

ИНСТРУКЦИЯ

для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;

соблюдать правила игры и не нарушать их; начинать игру можно по сигналу учителя; водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек; пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку; знать и выполнять настоящую инструкцию; за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом урока.

Учащийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания. Другой спортивный инвентарь, который будет использоваться на занятии, убрать в безопасное место; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии; по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения урока.

Игры с догонялками. Убегающие должны: смотреть в направлении своего движения; исключать резкие стопорящие остановки; во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться. Убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1 м.

Игры с перебежками. Пропустите вперед бегущих быстрее вас. Не изменяйте резко направление своего движения. Не выбегайте за пределы игровой площадки.

Заблаговременно замедляйте бег при пересечении линии «дома». Не останавливайтесь себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом. Не бросайте мяч в голову играющих. Соизмеряйте силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них. Следите за перемещением игроков и мяча на площадке. Не мешайте овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему.

Не вырывайте мяч у игрока, первым овладевшим им. Не падайте и не ложитесь на полы, когда хотите увернуться от мяча. Ловите мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты. Не начинайте эстафету без сигнала учителя. Выполняйте эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание. Не выбегайте преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки. После передачи эстафеты учащийся должен встать в конец своей команды. Во время эстафеты не выходите из своего строя, не садитесь и не ложитесь на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры; с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь; при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации; по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании урока.

Учащийся должен: под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.