

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального района
«Дубровская основная школа имени Сугрина В.В.»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
от 28.08.2025г. № 1



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от 28.08.2025г. №87
Т.В.Железова

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

Срок реализации программы: 9 месяцев (33 ч)
Возраст детей: 6 - 8 лет
Уровень: базовый

Составитель:
Бутусова П.Е.

п. Дубровское, 2025

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Программа составлена на основании документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 67 –р).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Актуальность программы

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 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.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Отличительные особенности программы

В программе используются подвижные игры, основанные на материале легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, бадминтона. Спортивные эстафеты. Дети изучат правила традиционных русских подвижных игр: круговая лапта, вышибалы, охотники и утки.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей: 6-8 лет (1 класс).

Количество детей в группе: 20 человек.

Особенности набора детей: обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, в том числе с ОВЗ (вариант 7), группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Объем программы. Программа рассчитана на 33 часа.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы с 1 сентября по 26 мая.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю на спортивной площадке, стадионе или в спортивном зале. Продолжительность занятия 40 минут.

Форма промежуточной аттестации: игра.

Цель программы – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи

1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. осваивать теоретические знания по технике безопасности;
4. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
5. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
6. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
7. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность/

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями)	5	2	3
2	Подвижные игры на материале	5	1	4

	гимнастики (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки)			
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча)	6	1	5
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон	6	1	5
5	Народные игры (лапта)	6	1	5
6	Эстафеты	3	1	2
7	Самостоятельные игры и развлечения	2	-	2
8	Знания о спортивных и подвижных играх (проводятся в ходе занятий)			
	Итого	33	7	26

Содержание программы

1 раздел. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

2 раздел. Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

3 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

4 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.

Теория. История возникновения игр с мячом с перьями.

Практические занятия:

- Хват ракетки. Броски волана. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан»
- Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».
- Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».
- Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.

5 раздел. Народные игры (лапта)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»
- Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»
- Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»

6 раздел. Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

7 раздел. Самостоятельные игры и развлечения.

Теория. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

Практические занятия:

Игры по выбору учащихся.

На занятиях кружка используются следующие **методы обучения:**

- репродуктивный (педагог сам объясняет материал);
- объяснительно-иллюстрированный;
- проблемный (педагог помогает в решении проблемы);
- поисковой (учащиеся сами решают проблему, а педагог делает вывод);
- эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых).

Планируемые результаты

Личностные:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- Знание правил безопасной игры;

Предметные:

- Знание русских народных игр, подвижных игр;
- Умение самостоятельно организовывать подвижные игры;
- Умение играть в команде.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Номер	Дата	Тема
1	05.09	Введение. Техника безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра «Волки, зайцы, лисы».
2	12.09	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы».
3	19.09	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
4	26.09	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
5	03.10	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
6	10.10	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.
7	17.10	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный,

		зелёный». Игра «Альпинисты».
8	24.10	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
9	07.11	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
10	14.11	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
11	21.11	История возникновения игр с мячом.
12	28.11	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
13	05.12	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
14	12.12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
15	19.12	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
16	26.12	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
17	17.01	История возникновения игр с мячом с перьями.
18	24.01	Хват ракетки. Броски волана.
19	31.01	Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан»
20	06.02	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».
21	13.03	Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».
22	20.02	Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.
23	27.02	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.
24	06.03	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»
25	13.03	Закрепление народных игр. Игра «Вышибалы»
26	20.03	Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»
27	27.03	Закрепление народных игр. Игра «Охотники и утки»
28	10.04	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»
29	17.04	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.
30	24.04	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
31	08.05	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
32	15.05	Игры по выбору учащихся (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.
33	2.05	Игры по выбору учащихся.

Условия реализации программы

Кадровые условия: занятия ведет учитель начальных классов первой квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование.

Материально-технические условия.

В школе имеется спортивный зал, стадион. На прилегающей территории – детская площадка, спортивная площадка.

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Форма промежуточной аттестации – игра.

Оценочные материалы

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 и района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивный праздник «Папа, Мама, Я – спортивная семья»;
- «День здоровья»

Вариант теста приведен в Приложении.

Методическое обеспечение

Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

- 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.
- Организация работы групповая

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

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых 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, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, 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.

Подвижные игры – 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 способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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 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.

Блок воспитание

Участие в общешкольных соревнованиях, эстафетах	По плану школы
Участие в осеннем кроссе	Сентябрь
Участие в игре, посвященной Дню отца	ноябрь
Участие в классном мероприятии, посвященном Дню спасателя	Декабрь

Список литературы

1. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. М. Просвещение, 2014г.
2. Матвеев А.П. Уроки физической культуры 1-4 классы. Методические рекомендации. М. Просвещение, 2012г.
3. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» М. АЙРИС дидактика, 2004г.
4. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М. Просвещение, 2009г.
5. Коротков И.М.«Подвижные игры детей». М.: Изд. «Советская Россия»,2007 г.
6. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. «Подвижные игры». М. Омега-Л, 2012г.
7. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М. «Советский спорт», 2013г.
8. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех. Ростов-на-Дону, Феникс, 2007г.
9. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
10. Листова О. Подвижные игры на уроках физкультуры. М. СпортАкадемПресс, 2001г.

Тест

Ответь на вопросы и закрась свой ответ.

1. *Сможешь ли ты самостоятельно провести игру с друзьями во дворе?*

- смогу
- не смогу

2. *Важно ли соблюдать правила во время игры?*

- да, важно
- нет, можно не соблюдать

3. *Если я проиграю, то*

- буду плакать
- постараюсь выиграть в следующий раз
- больше не буду играть
- обижусь и уйду

4. *Если я выиграю, то*

- посмеюсь над теми, кто проиграл
- обрадуюсь
- значит я лучше других
- значит я не зря старался