Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пичугинская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании педсовета Протокол №1 от « 29» августа 2024 года	Заместитель директора по УВР _____ Петрова Е.В. 28 августа 2024 года	Директор школы _____ Петров А.Я. 29 августа 2024 года пр №100/1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00D9FE19383D937C6082F57511C9D6697D
Владелец: Петров Алексей Яковлевич
Действителен: с 30.10.2024 до 23.01.2026

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

спортивной направленности

«Подвижные игры»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Степанова Л.В.

педагог дополнительного образования

с. Пичугино, 2024 г.

Паспорт программы

ФИ.О., автора-составителя программы	Степанова Л .В
Наименование образовательной организации	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Пичугинская ООШ»
Наименование образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры»
Направленность	Физкультурно – спортивная
Тип программы	Спортивная подготовка
Основной вид деятельности	Очная форма обучения
Вид программы	Авторская
Возрастная категория	7 лет
Период реализации	1 год
Объем часов	36часов
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Научить играть в подвижные игры
С какого года реализуется программа	С 2024года

Содержание

ПАСПОРТ программы..... стр.2

1«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ »

1.1 Пояснительная записка……...стр.4

1.2 Цель и задачи программы…….стр.5

1.3. Содержание ……..стр.5

1.4. Тематическое планирование……..стр.6

1.5. Контроль и оценка.....,……...стр.7

1.6.Материально-техническое обеспечение ……....стр.7

1.7.Методическое обеспечение программы…….стр.8

1.8.Приемы и методы……стр.8

1.5. Планируемые результаты …….…….....стр.8-10

1.4. Учебно-тематический план…….....стр.11-12

2.5.Используемая литературы (для педагогов и учащихся)…..стр.13

I. Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1 класс разработана в соответствии с:

- **Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;**
- **Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);**
- **Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);**
- **На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А,2013г.**

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

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.

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. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В подвижных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы - создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Цели и задачи программы «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ «Пичугинская ООШ»

Целью реализации программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с программой решаются следующие задачи:

- **становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;**
- **формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;**
- **духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;**
- **укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.**

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

II.Содержание программы дополнительного образования

- Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы **адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;**
- **отвечать за свои поступки;**
- **отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;**
- **технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;**
- **проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;**
- **разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;**
- **управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать совзрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;**
- **соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;**
- **пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.**

III. Тематическое планирование

. Контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.

«Подвижные игры»1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

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».**
- **Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».**
- **Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».**
- **Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».**

Игры с мячом. (6 часов)

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».**
- **Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».**

Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- **Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».**
- **Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».**

- **Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».**
- **Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».**

Игры малой подвижности. (5 часов)

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.**

Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- **Игра «Скатывание шаров».**
- **Игра «Гонки снежных комов».**
- **Игра «Клуб ледяных инженеров».**
- **Игра «Мяч из круга».**
- **Игра «Гонка с шайбами».**
- **Игра «Черепахи».**

Эстафеты. (4 часа)

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.**

Народные игры. (5 часов)

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

Практические занятия:

- **Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»**
- **Разучивание народных игр. Игра «Чижик»**
- **Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»**
- **Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".**

<u>Материально – техническое обеспечение программы</u>: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: **игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.**

Приёмы и методы

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.**

Планируемые результаты

IV. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования. Личностными результатами программы «Подвижные игры» является формированиеследующих умений:

- **целостный, социально ориентированный взгляд на мир;**
- **способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;**
- **активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками напринципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;**
- **проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;**
- **освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается,готовности принять на себя ответственность;**
- **развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;**
- **освоение правил здорового и безопасного образа жизни.**

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;**
- **планирование общей цели и пути её достижения;**
- **распределение функций и ролей в совместной деятельности;**
- **конструктивное разрешение конфликтов;**
- **осуществление взаимного контроля;**
- **оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;**
- **принимать и сохранять учебную задачу;**
- **планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;**
- **учитывать установленные правила в планировании и контроле**

способа решения;

- **адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;**
- **различать способ и результат действия;**
- **вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.**

2. Познавательные УУД:

- **добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;**
- **перерабатывать полученную информацию, делать выводы;**
- **преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;**
- **устанавливать причинно-следственные связи.**

3. Коммуникативные УУД:

- **взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);**
- **адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;**
- **допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;**
- **учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;**
- **формулировать собственное мнение и позицию;**
- **договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;**
- **совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;**
- **учиться выполнять различные роли в группе.**

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- **двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;**
- **развитие физических способностей;**
- **освоение правил здорового и безопасного образа жизни;**
- **развитие психических и нравственных качеств;**
- **повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;**
- **организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;**
- **Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;**

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализация программы дополнительного образования «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- **основы истории развития подвижных игр в России;**
- **педагогические, физиологические и психологические основыобучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;**
- **возможности формирования индивидуальных черт свойств личностипосредством регулярных занятий;**
- **индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойстворганизма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;**
- **правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказаниядоврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;**
- **значение физических упражнений для сохранения и укрепленияздоровья;**

Должны уметь

- **адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;**
- **отвечать за свои поступки;**
- **отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;**
- **технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;**
- **проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;**
- **разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;**
- **управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать совзрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;**
- **соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;**
- **пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.**

V. Учебно-тематический план

1 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом 6 часов	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2		Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4		Игра «Второй лишний».	1	
5		Игра ««Фигуры».	1	
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Игры с мячом 6 часов	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9		Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11		Игра «Мяч соседу».	1	
12		Игра «Подвижная цель».	1	
13	Игры с прыжками 4 часа	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	
15		Игра «Зеркало».	1	
16		Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	Игры малой подвижности 5 часов	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18		Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19		Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	

20		**Игра «Построение в шеренгу».**	**1**	
21		**Игра «Кто быстрее встанет в круг».**	**1**	
22	**Зимние забавы** **3 часа**	**Игра «Гонки снежных комов».**	**1**	**Физкульт. Ура** **https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
23		**Игра «Мяч из круга».**	**1**	
24		**Игра «Гонка с шайбами».**	**1**	
25	**Эстафеты** **4 часа**	**Знакомство с правилами проведения эстафет.**	**1**	**Физкульт. Ура** **https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
26		**Беговая эстафеты.**	**1**	
27		**Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)**	**1**	
28		**Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия**	**1**	
29	**Русские народные игры 5 часов**	**Игра "Чехарда".**	**1**	**Физкульт. Ура** **https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
30		**Игра «Золотые ворота»**	**1**	
31		**Игра «Чижик»**	**1**	
32		**Игра «Золотые ворота»**	**1**	
33		**Игра "Чехарда".**	**1**	

Используемая литература.

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева;

Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

11		**Игра «Мяч соседу».**	**1**	
12		**Игра «Подвижная цель».**	**1**	
13	**Игры с прыжками**	**Игра «Прыгающие воробышки».**	**1**	**Физкульт. Ура**
14	**4 часа**	**Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».**	**1**	**https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
15		**Игра «Зеркало».**	**1**	
16		**Игра «Выше ножки от земли».**	**1**	
17	**Игры малой подвижности**	**Игра «Альпинисты».**	**1**	**Физкульт. Ура**
18	**5 часов**	**Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».**	**1**	**https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
19		**Игра «Копна – тропинка – кочки».**	**1**	
20		**Игра «Построение в шеренгу».**	**1**	
21		**Игра «Кто быстрее встанет в круг».**	**1**	
22	**Зимние забавы**	**Игра «Гонки снежных комов».**	**1**	**Физкульт. Ура**
23	**3 часа**	**Игра «Мяч из круга».**	**1**	**https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
24		**Игра «Гонка с шайбами».**	**1**	
25	**Эстафеты**	**Знакомство с правилами проведения эстафет.**	**1**	**Физкульт. Ура**
26	**4 часа**	**Беговая эстафеты.**	**1**	**https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
27		**Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)**	**1**	
28		**Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия**	**1**	
29	**Русские народные игры**	**Игра "Чехарда".**	**1**	**Физкульт. Ура**
30	**5 часов**	**Игра «Золотые ворота»**	**1**	**https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game**
31		**Игра «Чижик»**	**1**	
32		**Игра «Золотые ворота»**	**1**	
33		**Игра "Чехарда".**	**1**	