

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Основная общеобразовательная школа № 58»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБОУ г. Мурманска ООШ № 58
Протокол № 1 от 030.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ г. Мурманска ООШ № 58
№ 176 от 30.08.2024



АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Программа разработана
учителем физической культуры
Ерихинской Е.В.

Мурманск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Нормативно-правовая база для разработки и реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физкультурой и спортом.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в изменяющейся игровой ситуации, происходит формирование эмоционального мира ребенка, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является

весьма актуальным на сегодняшний день. Подвижные игры помогают восполнить недостаток движения, предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы, что особенно важно для детей с ОВЗ. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно - двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма, тем самым способствуя улучшению здоровья.

В играх занимающиеся 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.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игры учат сплоченности, взаимовыручке. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. В игру, как правило, включено большое количество играющих, что подразумевает постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Новизна программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом игр народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, укрепляют здоровье в целом. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более

полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Педагогическая целесообразность

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Желание ребенка обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви преданности Родине.

Детям нужна игра на любом этапе их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой некомпьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка.

Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Уровень сложности: стартовый уровень.

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуры и спортом; формирование основ здорового образа жизни, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств посредством обучения подвижным играм.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Обучающие

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- развивать познавательный интерес к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- развитие социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрытие потенциала каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Коррекционные

- развивать пространственное восприятие и ориентировку в пространстве;
- развивать зрительно-моторную координацию, глазомер и ловкость;
- активизировать и упражнять зрительную функцию;
- развитие связанной монологической речи.

Адресат: Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы – 7-10 лет обучающиеся с ОВЗ (нарушение зрения и речи) отнесенных к основной и подготовительной физкультурной группе, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в кружке «Подвижные игры».

Примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучения по данной программе: Данная общеразвивающая образовательная программа рассчитана на детей 7-10 лет, проявляющих интерес к занятиям подвижными играми. Группа для занятий разновозрастная.

Для обучения принимаются младшие школьники мальчики и девочки 7-10 лет. Младший школьный возраст - очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Ребенок сохраняет много детских качеств - легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, но при этом продолжает занимать в ней важное место. Новое положение ребенка в обществе, позиция ученика

характеризуется тем, что у него появляется обязательная, общественно значимая, общественно контролируемая деятельность - учебная.

Младший школьный возраст - это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания и самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, поэтому младшие школьники часто бывают непоседливы.

Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Продолжается интенсивное физическое развитие, происходит становление двигательных способностей, закаляется фундамент здоровья, формируется интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Подвижная игра увлекает и воспитывает ребенка, в ходе решения различных учебных задач у ребенка формируются положительные черты характера – организованность, скромность, отзывчивость, справедливость, ответственность и сила воли, психическое здоровье, чувство собственного достоинства, умение работать в коллективе, культура тела и духа, творческое отношение к выполнению заданий, готовность к взаимопомощи, преодолению трудных жизненных ситуаций.

Количество обучающихся в группе – 6-12 человек.

Сроки реализации программы. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа: 1 год обучения 72 часа (36 учебных недель), 9 месяцев.

Программа реализуется 2 часа в неделю, Она предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с детьми.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями и требованиями техники безопасности.

Форма реализации программы.

Форма обучения: очная.

Форма и тип организации работы учащихся: групповая.

В программу включены: обучение подвижным играм, народным играм и забавам, эстафеты, спортивные праздники и соревнования, тренировки, инструктажи, сдача нормативов. Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

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

Начало работы по разделу: включает знакомство с теоретическим материалом (инструктажи по ТБ, беседы о ЗОЖ, знакомство с правилами новых игр). Затем следует практическая часть занятия: проведение разминки, выполнение физических упражнений, освоение учебной группой новых игр.

Приёмы и методы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

словесные: разучивание правил игры, рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.;

наглядные: показ новых игр, показ упражнений;

практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития.

Формы представления результатов: тестирование, эстафеты, соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Основы теоретических знаний	12	12	-	опрос
2.	Подвижные игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросками и ловлей мяча	25	-	25	практические занятия, соревнования
3.	Русские народные игры и игры разных народов	20	-	20	практические занятия,

					соревнования
4.	Подвижные игры на основе спортивных игр	11	-	11	практические занятия, соревнования
5.	Спортивные праздники	2	-	2	
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	В процессе занятий			
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Диагностика, праздник
	Всего:	72	12	60	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(Теория – 12 часов, практика – 60 часов)

1 полугодие – 36 часов

1. Общие подвижные символические игры - 1 час.

«Серый волк», «Платок».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, захлестом, челночный бег, бег с изменением скорости, приседания на месте, прыжки вверх и др. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

2. Игры для формирования правильной осанки - 1 час

«Ванька - встанька», «Барашки на мосту»

Теория: Беседа о ЗОЖ (осанка человека).

Практика: Освоение навыков физической подготовки: челночный бег, бег с ускорением, бег с высоко поднятым бедром, спиной вперед, приседания на месте, прыжки вверх. Строевые упражнения.

Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

3. Игры со скакалками – 2 часа.

«Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

Теория: Техника безопасности при пользовании скакалкой.

Практика: комплекс ОРУ со скакалкой. Легкоатлетическая эстафета.

Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

4. Игры с бегом – 2 часа.

«Хищник в море», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Кружева».

Теория: Техника бега. Практика: комплекс ОРУ. Эстафетный бег

Разучивание правил подвижных игр. Подвижные игры. Конкурс «Лучший игрок». Педагогическое наблюдение.

5. Игры с прыжками - 2 часа.

«Лягушата и цапля», «Скачки», «Воробушки и кот»

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

Практические занятия: Совершенствование координации движений.

Комплекс ОРУ со скакалкой «Удочка». Игра «Река - ров». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

«Сильный бросок», «Горячая картошка», «Зевака»

Теория. История возникновения игр с мячом. Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Передача мяча в колонне, шеренге в соревновательной форме. Игра «Не давай мяч водящему». Подвижные игры. Разучивание новых

игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа.

«Распутай верёвочку», «Медведи и пчелы»

Теория: Беседа о ТБ.

Практика: ОРУ на месте. Освоение навыков физической подготовки: прыжки в длину. Строевые упражнения. Разучивание правил подвижных игр. Подвижные игры. Самоконтроль.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Жмурки»

Теория. История игры «Жмурки». Знакомство с правилами игры.

Практические занятия: ОРУ на месте в парах. Совершенствование координации движений. Подвижная игра. Самоконтроль.

9. Игры с разными предметами - 2 часа.

«Бросай далеко, собирай быстрее», «Бычки»

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Линейные эстафеты с бегом и переноской предметов. Подвижные игры. Самоконтроль.

10. Игры на развитие внимания - 2 часа.

«Заколдованный замок», «Козел».

Практика: ОРУ на месте. Прямой и боковой галоп. Бег на скорость с дополнительным заданием в соревновательной форме: «Эстафета посадка картофеля». Самоконтроль.

11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

12. Тренировочные занятия - 6 часов.

Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжковые упражнения, круговая тренировка.

Теория: ТБ.

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Бег с ускорением. Передача мяча.

Эстафета-соревнование: «Бег в одном обруче». Эстафеты «Пингвины», «Каракатица». Круговая тренировка. Самоконтроль. Педагогическое наблюдение. Эстафета.

13. Сюжетные игры – 2 часа.

«Гуси - Лебеди», «Волк во рву», «Зайцы, сторож и жучка»

Практика: ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр. Игры.

Педагогическое наблюдение.

14. Познавательная деятельность - 3 часа.

«Во что играли наши бабушки и дедушки»

Теория: из истории народных игр.

Практика: Комплекс № 3 ОРУ на месте в парах. Знакомство со «Старинными играми».

15. Спортивные игры– 5 часов.

Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола.

Теория: Из истории спортивных игр. ТБ. Правила игры.

Практика: Комплекс №9. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Быстрая передача мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом. Бег на короткую дистанцию с ускорением.

Игра мини - футбол. Игра «Четыре мяча». Педагогическое наблюдение. Соревнования.

16. Спортивный праздник - 1 час

2 полугодие – 36 часов

1. Общие подвижные символические игры - 1 час.

«Слепой козел», «Котел».

Теория: ТБ на занятиях. Роль подвижных игр в жизни ребенка.

Практика: Перестроения, построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

2. Игры для формирования правильной осанки - 1 час.

«Зеркало», «Бои на бревне».

3. Игры со скакалками – 2 часа.

«Горячая линия», «Скок – перескок».

Теория: понятие о гигиене и санитарии.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Бег с увертыванием. Подвижные игры для развития быстроты движений и прыгучести. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

4. Игры с бегом – 2 часа.

«Караси и щука», «Колдун», «Дедушка - рожок»

Практика: Комплекс № 3 ОРУ на месте в парах. Быстрые кратковременные перебежки с увертыванием и кратковременными паузами. Упражнения на развитие координации движений, ловкость, опорно - двигательного аппарата, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Разучивание новых игр.

Игры. Педагогическое наблюдение.

5. Игры с прыжками - 2 часа.

«Перетягивание прыжками», «Бес соли соль», «Воробушки и кот»,

«Прихлопни комара».

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

Практические занятия: Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».

Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Прыгуны-

бегуны». «Лягушка и цапли». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

«Вышибалы», «Защита укрепления», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия: Упражнения на координацию движений, развитие глазомера и чувства расстояния, укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Игра «Сбей мяч». Игра «Рак пятится назад».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Разучивание новых игр.

Игры. Педагогическое наблюдение.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа.

«Белочка защитница», «Ловец обезьян».

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

Практика: Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Ворота», «Белая береза». Малоподвижные игры.

Педагогическое наблюдение.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Минутка», «Нас не видно, нас не слышно» Подвижные игры.

Практика: Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

9. Игры с разными предметами - 3 часа.

«Лапта», «Штандер».

Практика: ОРУ на месте. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

10. Игры в помещении - 2 часа.

«Ночные снайперы», «Горелки», «Цепи кованые»

Теория: Правила новых игр.

Практика: Комплекс ОРУ. Ускоренная ходьба и кратковременный бег с ускорением. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Чужая палочка»

Практика: ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр. Игры.

Педагогическое наблюдение.

12. Тренировочные занятия - 5 часов.

Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжковые упражнения, круговая тренировка.

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия: Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

13. Сюжетные игры – 2 часа.

«Белые медведи», «Золотой гусь»

Теория: Правила новых игр.

Практика: Комплекс ОРУ в колонне в разных направлениях (бег на скорость). Подвижные игры

14. Познавательная деятельность - 3 часа.

«Игры нашего двора»

Теория: Правила новых игр.

Практика: Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Разучивание подвижных игр СССР.

15. Спортивные игры– 4 час.

Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола.

Теория: Из истории спортивных игр. ТБ. Правила игры.

Практика: Комплекс №9. Общеразвивающие упражнения «Зарядка спортсменов». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Быстрая передача мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом. Резкий бег на короткую дистанцию. Игра мини - футбол.

16. Промежуточная аттестация - 1 час. Сдача нормативов.

17. Спортивный праздник – 1 час

Спортивный праздник «В стране Спортландии».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы «Подвижные игры» ученик будет уметь:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать планирование общей цели и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- 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.
- 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.

В результате освоения программы «Подвижные игры» ученик научится:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий подвижными играми;
- правильно выполнять правила подвижных игр,
- использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы «Подвижные игры» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с обучающимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья обучающихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения кружка «Подвижные игры»;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

Календарный учебный график

№ /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа, ОФП, игра	1	Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение Устный опрос

						играми. Понятие ОФП. Функции ОФП.		
2	сентябрь			ОФП, игра	1	Беседа «Правильная осанка» Разучивание игры «Ванька-встанька», «Барашки на мосту».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение Устный опрос
3	сентябрь			ОФП, игра	2	Разучивание игры «Скакалочка», «Люлька», «Удочка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь			ОФП, игра	2	Разучивание игр «Хищник в море», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Кружева». Эстафета с бегом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь			Беседа, игра	2	Беседа «Профилактика детского травматизма», игры с прыжками «Лягушата и цапля», «Скачки», «Воробушки и кот»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь			Беседа, игра	1	Беседа «История возникновения игр с мячом», игры «Сильный бросок», «Горячая картошка», «Зевака», «Не давай мяч водящему»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	октябрь			ОФП, игра	2	Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Медведи и пчелы». Тестирование прыжка в длину с места	Спортивный зал	Самоконтроль, тестирование
8	октябрь			игра	1	Игры для развития внимания. «Жмурки» Беседа «История игры «Жмурки»	Спортивный зал	самоконтроль
9	октябрь			Игра, эстафета	2	Игры с разными предметами «Бросай далеко, собирай быстрее», «Бычки». Эстафеты	Спортивный зал	самоконтроль
10	октябрь			Игра, эстафета	2	Игры на развитие внимания «Заколдованный замок», «Козел». «Эстафета посадка картофеля».	Спортивный зал	самоконтроль
11	ноябрь			Игра	2	Игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек», «Не ошибись», «Беги и собирай».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	ноябрь			Эстафета	6	Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжковые упражнения, круговая тренировка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение самоконтроль
13	ноябрь			Игра	2	Сюжетные игры «Гуси - Лебеди», «Волк	Спортивный зал	Педагогическое

						во рву», «Зайцы, сторож и жучка»	зал	наблюдение
14	декабрь			Беседа, игра	3	Беседа « Во что играли наши бабушки и дедушки» Знакомство со старинными играми	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15	декабрь			Соревнования	5	Беседа «история Спортивных игр» спортивные игры Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	декабрь			Соревнования	1	Инструктаж по ТБ во время соревнований. ОРУ в движение. Контрольные нормативы	Спортивный зал	Учет
17	январь			Беседа, игра	1	Инструктаж по ТБ. Беседа «Роль п. игр в жизни ребенка» Народные игры «Слепой козел», «Котел», «Пчелки и ласточки», «Баба-яга»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	январь			Игра	1	Игры для формирования правильной осанки. «Зеркало», «Бои на бревне».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение самоконтроль
19	январь			Беседа, игра	2	Игры со скакалками «Горячая линия», «Скок – перескок». Беседа « Понятие о гигиене и санитарии».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	январь			Игра	2	Игры с бегом. «Караси и щука», «Колдун», «Дедушка - рожок», «Прерванные пятнашки»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	февраль			Игра	2	Игры с прыжками. «Перетягивание прыжками», «Бес соли соль», «Воробушки и кот», «Прихлопни комара». «Хромая ворона». «Лягушка и цапля».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	февраль			Игра	2	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Вышибала», «Защита укрепления», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» Беседа «История возникновения игр с мячом», «Передал – садись», «Свечи». «Сбей мяч», «Рак пятится назад»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	февраль			Игра	2	Беседа « Значение подвижных игр для	Спортивный	Педагогическое

						здорового образа жизни». Игры с лазанием и перелезанием «Белочка защитница», «Ловец обезьян». Народные игры малой подвижности «Ворота», «Белая береза»	зал	наблюдение
24	февраль			Игра	1	Игры для развития внимания «Минутка», «Нас не видно, нас не слышно», «Карлики и великаны», «летает не летает»	Спортивный зал	Самоконтроль
25	март			Игра	3	Игры с разными предметами «Лапта», «Штандер», «Орел и решка», «Колесо»	Спортивный зал	Самоконтроль
26	март			Игра	2	Народные игры «Хейро», «Горелки», «Цепи кованые», «Платок», «Саамский футбол»	Спортивный зал	Самоконтроль
27	март			Игра	2	Игры с камешками, шариками и палками «Чужая палочка», 2Салки с резиновыми кольцами», перебежки с предметом на голове», « Найди свой шарик»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	апрель			Игры-эстафеты	5	Беседа « Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Способы деления на команды. Считалки» Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	апрель			Игры	2	Сюжетные игры. «Белые медведи», «Золотой гусь», «Кошки – мышки», «Волк и овцы», «Горящий лес»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30	апрель			Беседы. Игры	3	Познавательная деятельность. Беседа «Игры нашего двора» Разучивание подвижных игр СССР.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	май			Игры с элементами и спортивных игр	4	Беседа « Из истории спортивных игр. ТБ. Правила игры» Спортивные игры. Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение

32	май			Контроль ное тестирова ние	1	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	Спортивный зал	Учет
33	май			Беседа. Спортивн ый праздник	1	Беседа « Правила закаливания. Безопасность во время летних каникул»» Спортивный праздник «В стране Спортландии»	Спортивная площадка	Педагогическ ое наблюдение

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки качества реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования
3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контроля:

стартовый: проводится тестирование физических данных учащихся;

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.

итоговый: участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- посещение занятий;
- мотивация к образовательной деятельности;
- микроклимат в детском объединении;
- уровень физической активности;
- организаторские способности учащихся;
- самооценка своих достижений.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов.

Критерии оценки

Уровни	Результат освоения Программы
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в

уровень освоения Программы	спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт. Занятия посещают регулярно. Принимают активное участие в соревнованиях.
Хороший уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют хорошую заинтересованность в спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт. Занятия посещают регулярно. Принимают активное участие в соревнованиях.
Средний уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, Требуемый незначительной доработки. Имеют незначительное количество пропусков. Принимают участие в соревнованиях на школьном уровне.
Низкий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала. Занятия посещают нерегулярно.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень физической подготовленности обучающихся 7—10 лет					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6 ⁱ	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8 ⁱ	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более	
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950	
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000	
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более	
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5	
			9	1	3—5	7,5	2	6-9	13,0	
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекладин е	7	1	2-3	4 и выше				
			8	1	2-3	4				
			9	1	3-4	5				
			10	1	3-4	5.				
		из вися, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладин е из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7					2 и ниже	4-8	12 и выше
			8					3	6-10	14
			9					3	7-11	16
			10					4	8-13	18

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показатели физической подготовленности;
- соревнование;
- собеседование.

Результат аттестации может фиксироваться на 4-х уровнях:

- минимальный (низкий),
- базовый (средний),
- творческий (хороший),
- повышенный (высокий).

Характеристика уровней:

Минимальный (низкий):

- обучающийся программу не освоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков;
- не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом;
- занятия посещает не регулярно, не соблюдает правила коммуникации.

базовый (средний):

- обучающийся стабильно занимается, выполняет учебную программу и ориентируется в изученном материале с помощью педагога;
- обучающийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету;
- систематически посещает занятия, не всегда соблюдает правила коммуникации.

творческий (хороший):

- не только выполняет программу, но и стремится к дополнительным занятиям;
- принимает участие в конкурсах, выставках школьного уровня и выше;
- систематически посещает занятия, соблюдает правила коммуникации.

повышенный (высокий):

–обучающийся выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в конкурсах, выставках, фестивалях, занимает призовые места, является лидером в объединении, регулярно посещает занятия, соблюдает правила коммуникации.

Оценочные материалы:

Оценочный материал по программе «Подвижные игры».

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.
- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, т.е. правильных ответов не более чем 1 - 2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем 50%.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3 - 4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более 60%.
- Хороший уровень (3 балла) выполнено 75% объема тестирования.
- Высокий уровень (4 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 85 - 100% вопросов, значит, освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Праздник – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.
- Низкий уровень (0 баллов) - ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.
- Средний уровень (1 балл) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.
- Хороший уровень (2 балла) – ребенок проводит игру по алгоритму.
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

Все баллы суммируются в общий бал

Показатели	Формы методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течении года конец года	4 - высокий 3 - хороший 2 - средний 1 - низкий
Практическая подготовка - Практические умения по программе: Самостоятельность - Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник	в течении года конец года	3 - высокий 2 - средний 1 - низкий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по дополнительным общеобразовательным программам
МБОУ г. Мурманска ООШ № 58
на 2024 – 2025 учебный год

1. Начало учебного года - 02.09.2024.
2. Окончание учебного года по ДООП: 30.05.2025.
3. Режим работы МБОУ г. Мурманска ООШ № 58.
 Учебный год делится на четверти. Занятия организованы в первую смену.
 Продолжительность учебной недели в 1-10 классах - 5 дней.

Четверть	Сроки четверти	Количество во учебных недель	Каникулы	Сроки каникул	Продолжительность каникул (дни)
1 четверть	02.09 – 27.10.2024	8	осенние	28.10 – 04.11.2024	8
2 четверть	05.11 – 29.12.2024	8	зимние	30.12 – 12.01.2025	14
3 четверть	13.01 – 23.03.2025	10	февральские (оздоровительные)	17.02 – 24.02.2025	8
			весенние	24.03 – 31.03.2025	8
4 четверть	01.04 – 23.05.2025	2-10 классы: 8	летние	24.05 – 31.08.2025	99
	01.04 – 16.05.2025	1 классы: 7	летние	17.05 – 31.08.2025	116
Учебный год		34 недели, 1 классы: 33 недели			

Сроки проведения промежуточной аттестации

Направленность программы	Начало	Конец
ДООП физкультурно-спортивной направленности	19.05.2025	30.05.2025

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал 24х12, спортивная площадка для игр.
2. Мячи резиновые, мячи по видам спорта.
3. Кегли, конусы.
4. Фишки для разметки.
5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Стенка гимнастическая.
8. Гимнастические скамейки.
9. Секундомер.
10. Свисток.

Кадровое обеспечение

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Материально-техническое обеспечение:

11. Спортивный зал, спортивная площадка для игр.
12. Мячи резиновые, мячи по видам спорта.
13. Кегли, конусы.
14. Фишки для разметки.
15. Скакалки.
16. Обручи.
17. Стенка гимнастическая.
18. Гимнастические скамейки.
19. Секундомер.
20. Свисток.

Методическое обеспечение:

1. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без.

2. Подвижные игры и забавы.
3. Сценарии спортивных праздников и тематических эстафет, конкурсов.
4. Сценарии викторин.
5. Разработка тематических бесед по разделам программы.

Методические материалы:

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр.
2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2017. –167с.
3. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
4. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2015. – 128с.
5. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
6. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы [Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель, 2017-173с.

Список литературы:

1. Лебедев, Е.И., Садыкова, С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время: Учитель, 2015.-235 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. - 9-е изд. - М. : Просвещение, 2021. 64с. - ISBN 978-5-09-079225-7.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2021 - 175 с. - (Школа России). - ISBN 978-5-09-079238-7.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры в спортзале. / Авт. - сост. А.Ю. Патрикеев. – Ростов н/ Д : Феникс, 2017.-156с.- (Здравствуй, школа!). ISBN 978-5-222-23810-3