

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ошминская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ Ошминская СОШ
от 23.08.2023 г.
Протокол № 9

Утверждена приказом
МОУ Ошминская СОШ
14.08.2023 г. №130- од
Директор _____
Н.Л. Алексеева

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«Подвижные игры»
(срок реализации 3 года,
для детей с 7 - 11 лет)

с. Ошминское

2023 г.

**Информационная карта общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Подвижные игры»**

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по подвижным играм «Подвижные игры»
2	Авторы, составители программы	модифицированная
3	Руководитель программы	Шевелов Николай Владимирович (учитель МОУ ОСШ)
4	Территория, представившая программу	Тоншаевский муниципальный округ
5	Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ошминская средняя школа»
6	Адрес организации	606950 Нижегородская область Тоншаевский район с. Ошминское ул. Школьная д.25
7	Телефон	88315155199
8	Форма проведения	Очная, очно - дистанционная, групповая, индивидуальная
9	Цель программы	Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

10	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
11	Сроки реализации программы	3 года
12	Место реализации программы	с. Ошминское
13	Официальный язык программы	русский
14	Общее количество участников программы (детей и взрослых)	до 15
15	География участников программы	с. Ошминское, п.Южный, д.Кодочиги, уч. Арба
16	Условие участие в программе	Дети с 7 до 11 лет
17	Условия размещения участников программы	Помещение МОУ Ошминская СОШ-спортивный зал (площадь-120 кв.м)
18	Краткое содержание программы	Программа предполагает развитие различных видов игровой деятельности, связанной с решением определённых задач, преодолением трудностей и препятствий, способствуя воспитанию выдержки, решительности, настойчивости в достижении цели, веры в свои силы.
19	Ожидаемый результат	-укрепление здоровья учащихся; -повышение физической активности; -развитие силы, быстроты, выносливости;

		<ul style="list-style-type: none">-формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;-обучение различным видам игровой деятельности и методикам их проведения;-формирование качеств личности: наблюдательности, мышления, внимания, памяти, воображения.
--	--	--

Содержание

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	6-7
2.	Нормативно - правовая база	7-8
3.	Цель и задачи	8-9
4.	Ожидаемые результаты	9-10
5.	Учебный план 1 год обучения	10-12
6.	Учебный план 2 год обучения	12-14
7.	Учебный план 3 год обучения	15-17
8.	Содержание программы	17-25
9.	Календарный учебный график	26
10.	Материально-техническое обеспечение	27
11.	Список литературы	27-29
10.	Приложение 1 (Контрольно - измерительные материалы)	30

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры,

вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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 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. 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.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р);
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196).

Актуальность данной программы в том, что 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. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 3 года (114 часов). Количество учебных занятий в год- 38 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Форма обучения - очная, очно-дистанционная, групповая, индивидуальная

Форма проведения промежуточной аттестации – эстафета.

Дата проведения – май 2024

Ожидаемые результаты.

- укрепление здоровья учащихся;
- повышение физической активности;

- развитие силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;
- обучение различным видам игровой деятельности и методикам их проведения;
- формирование качеств личности: наблюдательности, мышления, внимания, памяти, воображения.

**Учебно – тематический план
1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	1 ч.	5 ч.	6 ч.
2.	Игры с мячом.	1 ч.	4 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	1 ч.	4 ч.	5ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	1 ч.	4 ч.	6ч.
5.	Зимние забавы.	1 ч.	4 ч.	5ч.
6.	Эстафеты.	1 ч.	5ч.	5 ч.
7.	Народные игры	1 ч.	4ч.	5 ч.
8.	Промежуточная аттестация.		1	1
Итого:		7 ч.	31	38ч.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1

2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
7.	История возникновения игр с мячом.	1
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».	1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна –	1

	тропинка – кочки».	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
24	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
27	Беговая эстафеты.	1
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
35	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
36	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
37	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
38	Промежуточная аттестация.	1

**Учебно – тематический план
2 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практик а	Общее кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	1 ч.	4 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	1 ч.	4 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	1 ч.	4 ч.	5ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для	1 ч.	4 ч.	6 ч.

	подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).			
5.	Зимние забавы.	1 ч.	5 ч.	5 ч.
6.	Эстафеты.	1 ч.	5 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	1 ч.	4ч.	5 ч.
	Промежуточная аттестация. Эстафета.		1	1
Итого:		7ч.	31 ч.	38 ч.

***Календарно-тематическое планирование
2 год обучения***

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
7.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1

11.	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1
12.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
18.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
19.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
20.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
21.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1
22.	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1
23.	Игра «Санные поезда».	1
24.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1
26.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
27.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
28.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
29.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
30.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1

34.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1
35.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
36.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
37.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
38.	Промежуточная аттестация Эстафета.	1

**Учебно – тематический план
3 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	1 ч.	4 ч.	5ч.
2.	Игры с мячом.	1 ч.	4 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	1 ч.	4 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	1 ч.	4 ч.	5 ч.
5.	Зимние забавы.	1 ч.	5ч.	6 ч.
6.	Эстафеты.	1 ч.	5ч.	6 ч.
7.	Народные игры	1 ч.	4ч.	5ч.
8.	Итоговая аттестация. Эстафета.		1	1
Итого:		7ч.	31 ч.	38ч.

**Календарно-тематическое планирование
3 год обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1

2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
4.	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
7.	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
11.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1
12.	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
18.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
19.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
20.	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1

21.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
22.	Игра «Строим крепость».	1
23.	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
24.	Игра «Лепим снеговика».	1
25.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
26.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
27.	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
28.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
29.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
30.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1
35.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
36.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
37.	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
38.	Итоговая аттестация.	1

Содержание программы

1 год обучения

Игры с бегом (7 часов).

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 пчёлки». 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 (6 часов).

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 (6 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.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

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 часов).

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".

Содержание программы

2 год обучения

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место».
Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (6 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка – сапожник»

Содержание программы.

3 год обучения

Игры с бегом (6 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
- Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».

- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Гачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подвижные игры» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Сводные данные в неделях												
	Учебная неделя	04-08.09.23	11-15.09.23	18-22.09.23	25-09-29.23	02-06.10.23	09.10-13.10.23	16.10-20.10.23	23.-27.10.23	30.10.-03.11.23	06-10.11.23	13-17 .11.23	20-24.11.23	27.11-01.12.23	04-08.12.23	11.12-15.12.23	18-22.12.23	25-29.12.23	08-12.01.24	15-19.01.24	22-26.01.24	29.01-02.02.24	05-09.02.24	12-16.02.2	19.02.-.23.02.24	26.02.-01.03.24	04-08.03.24	11-15.03.24	18-22.03.24	25-29.03.24	01.04-05.04.24	08-12.04.24	15-19.04.24	22-26.04.24	29.04-03.05.24	06-10.05.24	13-17.05.24	20-24.05.24	27-31.05.24	Аудитор	Промеж. аттест.	Рез.уч.вр	Итог. атт.	Каникулы					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	1	0	0	1

Условные обозначения:

Аудиторные занятия – 1 Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Каникулы – К Итоговая аттестация – И

Материально-техническое обеспечение программы

Мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные, обручи, скакалки, палки гимнастические, маты гимнастические.

Список литературы:

Литература для учащихся

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
3. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовай, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. - 240 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
5. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.

Литература для педагога

1. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
2. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
3. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-

4. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
5. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.
6. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В.Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. - 39 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
8. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2000. - 156 с.
9. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989. - 176 с.
10. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А.Сагайдачная, Т.Л.Богина, Т.С.Яковлева// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С.16-28.
11. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 1984. - 190 с.
12. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А.Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. - С.42-52.; №10. - С.56-63.
13. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А.Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000. - 212 с.
14. Спатаева, М.Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья.

Автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Х.Спатаева - Омск, 2006. - 21 с.

15. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.

Приложение 1.

Контрольно- измерительные материалы

Промежуточная аттестация

Эстафетный бег по 30 метров

Нормативы бега на 30 метров для школьников								
Мальчики			класс	Девочки				
5	4	3		5	4	3		
6.2	6.9	7.0	<u>1 класс</u>	6.7	7.4	7.5		
5.9	7.0	7.2	<u>2 класс</u>	6.6	7.2	7.4		
5.7	6.6	6.8	<u>3 класс</u>	6.3	6.8	7.0		
5.5	6.3	6.7	<u>4 класс</u>	6,2	6.6	6.8		

Критерии оценки уровня подготовки:

«5» - высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

«4» - средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

«3» - низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.