

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Морозовская средняя общеобразовательная школа»  
Великоустюгский муниципальный округ  
Вологодская область

**Принято**

педагогическим советом  
от 28 августа 2024 года, протокол № 1

**Согласовано**

с советом родителей  
(законных представителей) обучающихся  
от 28 августа 2024 года, протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(Физкультурно - спортивной направленности)  
«Подвижные игры»**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок обучения: 1 год  
Количество часов в год: 108 ч.

Составитель: Л.В.Головацкий,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

д. Морозовица  
2024 год

# **I.Комплекс основных характеристик Программы**

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Морозовская средняя общеобразовательная школа» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в ред. приказов от 21.02.2022 № 150/89, от 26.07.2022 № 684/612, от 22.02.2023 № 197/129);
- приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства» на период до 2027 года»;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден протоколом заседания проектного кабинета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3 (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.11.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. приказов Минпросвещения России от 02.02.2021 № 38, от 21.04.2023 года № 302).

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность Программы**

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Программа направлена на создание условий для развития личности, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия подвижными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению

здоровья, а также формируют личностные качества обучающегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности подвижных игр создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

### **Новизна Программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше обучающихся, желающих заниматься этим видом спортивной подготовки, предъявляя к ним посильные требования в процессе обучения. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательного процесса. Основная идея Программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Занятия подвижными играми полезны для обучающихся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры, а также для обучающихся с гиперактивностью и проблемами организации своего времени.

Программа является модифицированной и рассчитана на обучающихся, не имеющих перед собой цели сделать подвижные и спортивные игры своей основной профессией в будущем, не имеющих ограничений на двигательную деятельность по состоянию здоровья.

### **Отличительные особенности Программы**

Отличительной особенностью программы является комплексность, преемственность и вариативность.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в обучении, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего развития занимающихся, постепенном усложнении содержания занятий, в росте объемов нагрузок. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

При достаточно ограниченном выборе обучающихся педагог зачисляет в объединение всех обучающихся, желающих заниматься подвижными играми. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности обучающихся;

укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;

воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности обучающихся;

- привитие любви к систематическим занятиям спортом;

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

Подвижные игры – один из наиболее увлекательных и массовых видов занятий физической культурой в детском возрасте. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в подвижные игры, необходимо уметь быстро

бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.. Подвижные игры с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игры развивают также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа учитывает различный уровень физической подготовки обучающихся, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. подготовке.

**Практическая значимость Программы** – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, приобретение навыков здорового образа жизни.

**Цель Программы:** привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором учреждения.

**Адресат Программы**

Программа адресована обучающимся 7-11 лет, прошедшим медицинский осмотр и имеющим допуск к занятиям по результатам осмотра. Срок реализации – 1 год.

Наполняемость объединения не менее 15-20 человек. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

**Объём и сроки реализации Программы:** программа рассчитана на 1 год обучения в объёме 108 часов.

**Формы организации занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Формы подведения результатов:** сдача нормативов, учебные игры, участие в соревнованиях.

**Место и время проведения занятий:** занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Морозовская СОШ» по вторникам, четвергам с 15.00 – 16.30.

**Краткое содержание Программы.**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры.**

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

**Спортивные игры.**

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

**Учебный (тематический) план**

Программа рассчитана на весь учебный год с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года, 36 учебных недель, включая каникулярное время. Количество часов в год – 108, 3 часа в неделю.

**Тематический план**

<b>№ зан.</b>	<b>Тема</b>	<b>Развитие и формирование качеств у обучающихся</b>	<b>Игры</b>	<b>Оборудование</b>
1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Гуси-гуси», «Удочка»,	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Дедушка»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Удочка», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Хвостики», «Мышка и кошка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Рыбак», «Хвостики»,	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Совушка», эстафеты	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Гуси-гуси», «Дедушка»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	кегли, малые мячи, большие мячи

19	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
23	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
25	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
34	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи
35	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Совушка, «Кто быстрее?»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
36	Учись быстроте и	развитие ловкости; воспитание	«Охотники и утки»	скакалки, мячи

	ловкости.	чувства ритма		
37	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка,	мешочки, скакалка, коврики
38	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Охотники и утки»,	гимнастические палки, скакалки
39	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	эстафеты	кубики, скакалки
40	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Охотники и утки»	мешочки, мячи
41	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Хвостики»,	мячи, скакалки
42	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
43	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Белые медведи»,эстафеты	скакалки, коврики.
44	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Дедушка», «Хвостики»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
45	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Охотники и утки», «Караси и щука	обручи, гимнастические палки, скакалки
46	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки,обручи, гимнастические палки, скакалки
47	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
48	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
49	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
50	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
51	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
52	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Огонь с четырех сторон»	кегли, малые мячи, большие мячи
53	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Совушка,Эстафеты	обручи, гимнастические палки, скакалки
54	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Охотники и утки», «Салки»,Эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
55	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	«Пионербол»	кегли, малые мячи, большие мячи

56	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
57	Выбираем бег.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
58	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
59	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
60	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
61	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
62	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
63	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
64	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
65	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
66-68	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

### **Ресурсное обеспечение реализации программы**

Наборы для гимнастических упражнений: включают стенку, скамейку, бревно, перекладину, палку, скакалку и т.п.

Мячи. Коврики. Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные. Кегли. Обручи. Флажки. Оборудование для игры в волейбол, баскетбол.

### **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

### **Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей**

1. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
3. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с