

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вавожская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3  
от 28.03.2023 г.

Утверждено приказом  
директора школы  
Сулимовой Е.Н.  
от 30.03.2023 г. № 129-ОД

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Подвижные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Адресаты программы: *10-16 лет*  
Срок реализации: 36 часов

Разработчики:  
Иванова О.Н., Мезрин А.А., Мезрин М.А.,  
Суворова О.М., Ирисов Н.Г.  
педагоги дополнительного образования

Вавож, 2023 г

**РАЗДЕЛ I.**  
**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

***Направленность программы***

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности, направлена на знакомство с различными видами спорта.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года);
- Уставом МБОУ «Вавожская СОШ».

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «МБОУ «Вавожская СОШ».

**Уровень программы** ознакомительный.

**Классификация программы на основе дифференциации:**  
одноуровневая

**Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Подвижные игры» предназначена для учащихся 10-16 лет, обучающихся в МБОУ «Вавожская СОШ».

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. 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.

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительной особенностью программы** заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. В содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы футбола и волейбола.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 10 до 16 лет. Образовательные группы формируются из учащихся проявляющих интерес к физкультуре.

**Практическая значимость для целевой группы.** Играя в подвижные игры, обучающиеся приучаются взаимодействовать по устным указаниям педагога. У детей возникает заинтересованность образовательной деятельностью, порождающая позитивные переживания, жизнерадостное расположение духа. Укрепляется нервная система, увеличивается противостояние организма к всевозможным болезням.

#### **Преимственность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с программами СОШ.**

Программа дополняет и расширяет знания по физической культуре.

**Объем Программы:** 36 часов, 1 раза в неделю по 1 академическому часу).

**Срок освоения программы** – один год. Количество учебных недель – 36 недели.

#### **Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.**

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность, обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Изучаемые темы и разделы в программе выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр, которые учитывают культурные, социальные и духовные ценности в физкультурном аспекте деятельности.

#### **Ведущие формы и виды деятельности**

*Формы проведения занятий:*

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- соревнование.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- групповая;
- по подгруппам (по командам)
- работа в паре.

*Форма обучения:* очная.

*Режим занятий.*

Занятия группы проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** познакомить учащихся с различными видами спорта.

**Задачи:**

*Предметные результаты:*

учащиеся должны знать:

- правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- познакомятся с понятиями и терминами в области физической культуры и спорта;
- учащиеся освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки.

*Личностные:*

- развивать творческое мышление;
- сформируется потребность к здоровому образу жизни.

*Метапредметные:*

- начнет формироваться коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№	Разделы	Количество часов			контроль	Форма аттестации\контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Роль подвижных игр в укреплении организма.	2	1	1		Беседа
2	Бег, беговые упражнения. Игры для совершенствования физических качеств. Эстафеты с мячами.	4	-	4		Соревнование
3	Эстафеты для развития координации, ловкости, быстроты.	4	-	4		Соревнование
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Лапа.	4	1	3		Соревнование
5	Спортивная игра лапта.	4	1	3		Соревнование
6	Подвижные игры с элементами баскетбола.	4	-	4		Соревнование
7	Подвижные игры с элементами волейбола.	4	-	4		Соревнование
8	Подвижные игры с элементами футбола.	4	1	3		Соревнование
9	Развитие физических качеств средствами подвижных игр.	4	-	4		Соревнование
10	Заключительное занятие.	2	0,5	0,5	1	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>	<b>30,5</b>	<b>1</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Роль подвижных игр в укреплении организма. (2 часа).**

**Теория – 1 час.** Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Роль подвижных игр в укреплении организма. Правильный подбор физических упражнений. Основные правила самоконтроля. Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**Практика - 1 час.** Подвижные игры: «Снайпер», эстафеты.

**2. Бег, беговые упражнения. Игры для совершенствования физических качеств – 4 часа.**

**Практика – 4 часа:** прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Рыбаки и рыбки», «Кто выше прыгнет», «Пятнашки», эстафеты с мячами. Игры для развития навыка бега. Соревнования по бегу.

**3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 4 часа.**

**Теория – 1 час.** Правила игры в лапту.

**Практика – 3 часа:** Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: «Пустое место», «Воробьи – вороны», «Планеты», «Хвостики», эстафеты с передачей эстафетной палочки, мячей. Игры для развития навыка метания. Игра в лапту.

**4. Эстафеты для развития координации, ловкости, быстроты – 4 часа.**

**Практика – 4 часа:**

Эстафеты с гимнастическим обручем, скакалкой, футбольными, волейбольными и баскетбольными мячами.

**5. Подвижные игры с элементами баскетбола – 4 часа.**

**Практика – 4 часа:** Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: «Школа мяча», «Охотники и утки», «Мяч в корзину», «Мяч по кругу», «Ведение змейкой», эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача

мяча на месте и в движении. Игры: «Школа мяча», «Кто быстрее», «Тень», «Мяч по кругу», «Пятнашки», эстафеты с мячами.

#### **6. Подвижные игры с элементами волейбола – 4 часа.**

**Практика – 4 часа.** Укрепления мышц кисти, внимания. Игры: «Пионербол с элементами волейбола», «Поймай мяч», «Рыбы, звери, птицы», «Перестрелка», «Поймал мяч садись». Техника приема. Работа с мячом у стены, в парах, тройках, группой.

Игры-эстафеты: эстафеты с мячом, эстафеты с набором предметов, эстафеты без предметов, эстафеты с обручем. Подвижные игры с элементами волейбола.

#### **7. Спортивная игра ланта – 4 часа.**

**Теория – 1 час.** Правила техники безопасности на спортивной площадке. Основные правила игры. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика – 3 часа.** Игра по правилам.

#### **8. Развитие физических качеств средствами подвижных игр – 4 часа.**

**Практика – 4 часа.** «Пионербол с элементами волейбола», Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Соревнования.

#### **9. Заключительное занятие – 2 часа.**

**Теория – 0,5 часа.** Опрос по правилам безопасности.

**Контроль – 0,5 часа.** Зачет (Приложение 1).

**Практика – 1 час.** Подвижные игры.

### **1.4. Планируемые результаты реализации программы.**

*Предметные результаты:*

учащиеся будут знать

- правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- познакомятся с понятиями и терминами в области физической культуры и спорта;
- учащиеся освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки.

*Личностные:*

- начнет развиваться творческое мышление;
- сформируется потребность к здоровому образу жизни.

*Метапредметные:*

- сформировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

### 2.1. Календарный учебный график программы

#### 2.1. Календарный учебный график

	сентябрь				октябрь				ноябрь				Декабрь				январь				февраль					март				апрель				май				В	В			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			3	6	
в	-	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						
с																																										
е																																										
г																																										
о																																										
к																																					0				0	
т	-	1	-	-					1																												0				3	
п	-	-	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				2	

#### 2.2. Условия реализации программы.

Данную программу реализует педагоги дополнительного образования с высшим профессиональным образованием в области подготовки физической культуры

##### 2.2.2. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий: учебный кабинет либо актовый зал. Перечень материалов, необходимых для занятий:

- Спортивный зал;

- Открытая спортивная площадка
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом, пионерболом, волейболом.
- Футбольные ворота, сетки для ворот;
- Волейбольные стойки и сетка;
- Скакалки;
- Обручи;
- Мячи футбольные, волейбольные; теннисные;
- Конусы тренировочные.

### 2.2.3. Информационные ресурсы.

Основным наглядным учебным пособием являются электронные материалы, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет, дающие базовый уровень информации по представленным в программе темам.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль уровня знаний и умений обучающихся проходит в виде итоговой аттестации.

*Форма промежуточной аттестации* – зачет, оценивающий предметные, метапредметные и личностные результаты (оценочные материалы Приложение 1).

### 2.4. Методические материалы

№	Раздел, тема	Формы, методы и приёмы обучения		Дидактический материал	Техническое обеспечение	Формы контроля
		Форма занятий	Приёмы и методы обучения			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Роль п	групповая	Беседа, практика		Мячи теннисные, секундамер	тесты
2.	Бег, беговые упражнения. Игры для совершенствования физических качеств	Групповая, индивидуальная	Беседа, практика		Мячи теннисные, мячи баскетбольные, бита, конусы,	Практические задания
3.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Групповая, индивидуальная	Беседа, практика		Канат, скамейка, обручи, мячи, гимнастический козёл,	Практические задания.

					перекладина	
4	Эстафеты для развития координации, ловкости, быстроты.	Групповая, индивидуальная	Беседа, практика		Мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, мячи волейбольные, бита, секундамер	Практические задания.
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Лапа.	Групповая, индивидуальная	Беседа, практика		Мячи теннисные, бита, конусы	Практические задания.
6	Спортивная игра лапта.	Командная, индивидуальная	Беседа, практика		Мячи теннисные, бита, конусы	Практические задания.
7.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Групповая, индивидуальная.	Беседа, практика		Мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, мячи волейбольные, бита, секундамер	Тесты, практические задания.
8	Подвижные игры с элементами волейбола	групповая	Беседа, практика			Практические задания.
9	Развитие физических качеств средствами подвижных игр.	Групповая, индивидуальная	Беседа, практика			Практические задания.
10	Заключительное занятие.	Групповая, индивидуальная	Беседа, практика			

## **2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.**

*Цель программы:* формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок,

способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

***Задачи программы:***

1. Развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга.
2. Приобщение обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни,
3. Формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе.

***Направления воспитательной работы объединения:***

- гражданское и духовное воспитание;
- интеллектуальное воспитание;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству.

**2.3.1. Календарный план воспитательной работы**

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Примечание</i>
1	Соревнования по бегу.	формирование нравственных черт личности, волевых качеств	Сентябрь	
2	Соревнования по баскетболу.	формирование нравственных черт личности, волевых качеств	октябрь	
3	Соревнования по пионерболу, волейболу.	формирование нравственных черт личности, волевых качеств	март	
4	Соревнования по лапте.	формирование нравственных черт личности, волевых качеств	Май	

**2.6. Список литературы**

1. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015- 187с.
2. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. -М: ФиС, 2006.-124 с.
3. Григорьев, Д.В. Подвижные игры. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.
4. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Гурин, Ю.В. Урок + игра. Современные игровые технологии для школьников. / Ю.В. Гурин. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 160 с. – (Энциклопедия игр). Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
6. Моя большая книга игр. /Под ред. Ирины Видревич. - М.: Клевер Медиа Групп, 2018. – 10 с. – (Время играть).

## Оценочные материалы

### Зачет

#### Оценивание общефизической подготовки

##### Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

##### Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

##### Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	возраст	Бег 30 м с высокого старта (с)		Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.		Бег 30 м 6 х 5 м.		Прыжок в длину с места (см)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1	11- 12 лет	5.8	6.1	7.7	5.7	10.9	11.2	150	135
2	13 – 14 лет	5.4	6.0	8.2	6.5	10.8	11.1	170	150
3	15 – 16 лет	5.3	5.8	9.0	7.2	10.7	11.0	180	160

