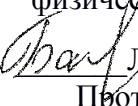



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей  
технологии и искусства,  
физической культуры  
 Л.С. Багомолова  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА  
и. о. зам. директора по ВР  
 Е.К.Мазур  
« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 8  
от « 31 » августа 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Ильина Елена Борисовна

Должность: педагог дополнительного образования

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Отличительные особенности.....	8
Цель и задачи программы.....	8
Условия реализации программы.....	9
Планируемые результаты.....	12
Учебный план на 1 год обучения.....	13
Календарный учебный план.....	14

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 04 июля 2014 года № 41;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам от 29 августа 2013 № 1008;
- Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, а также способствуют развитию психических процессов. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

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.

### **Значение подвижных игр:**

- Оздоровительное;
- Образовательное;
- Воспитательное;
- Нравственное;
- Художественное.

Подвижные игры имеют гигиеническое и оздоровительное значение. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ. Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно

применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособлялся.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Так же подвижные игры имеют образовательное значение. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре. В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, счетчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Подвижные игры имеют воспитательное значение. Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости.

Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию гибкости.

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи, с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть и лошадью, и велосипедом, и ружьем, и саблей и т. п.

Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием. В процессе таких игр творческое воображение развивается и совершенствуется. Они содействуют развитию ощущений и восприятий, приучают воспринимать окружающие предметы и явления во всех их взаимосвязях, доставляют детям новые впечатления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению.

В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребенок совершенно по-иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям.

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.

### **Отличительные особенности**

В наше время для физического и духовного воспитания подрастающего поколения очень важно использовать традиционный потенциал, накопленный многолетним жизненным опытом народов. Важно иметь в виду, что данные подвижные игры и спортивные состязания оказывают комплексное воздействие на развитие двигательных качеств, а также положительно влияют на формирование двигательных умений и навыков школьников.

Поэтому в содержание кружка включены организованные игры, эстафеты, самостоятельные игры и развлечения не только из программы физической культуры, но и *национальные игры*.

Программа соответствует общекультурному уровню.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- научить общим умениям и навыкам подвижных игр;



- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- научить правилам поведения в процессе коллективных действий.

#### Развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества.
- развивать психические процессы (восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).
- развивать познавательный интерес к народным играм;  
развивать активность, самостоятельность, ответственность.

#### Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по часу.

#### Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7 – 10 лет (1 – 4 класс).

### **Материально-техническое обеспечение**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные, футбольные
- скакалки;
- обручи;
- конусы;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- флажки;

- кубики;
- сетка волейбольная;
- аптечка.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

**Предметными результатами:**

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
-

### Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Возникновение подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ	2	2		
2.	Русские народные игры	15		15	
3.	Игры различных народов	15		15	
4.	Подвижные игры	25		25	
5.	Эстафеты	15		15	
6.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	
7.	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

### Учебный план на 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2		
2.	Русские народные игры	15		15	
3.	Игры различных народов	15		15	
4.	Подвижные игры	25		25	
5.	Эстафеты	15		15	
6.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	
7.	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

### Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.17	25.05.18	36	72	72	2 р. в неделю
2 год	01.09.18	25.05.19	36	72	72	2 р. в неделю

### **Требования к результату освоения программы**

В результате освоения программы:

#### **Дети получают представление:**

- о работе мышц, дыхании при выполнении физических упражнений;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Дети будут способны:**

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- воспринимать словесную и наглядную инструкции педагога;
- соблюдать правила поведения на занятиях;
- соблюдать правила физкультурно-спортивных игр, используемых на занятиях;
- взаимодействовать с другими ребятами в процессе занятий.

**Итоги реализации программы:** укрепление здоровья детей, совершенствование моторных и психических функций формирующегося организма ребёнка.

#### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы включает в себя:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков, выполнение контрольных упражнений (диагностика).

### **Литература**

1. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007 г.
6. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г.
8. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1 -4 классы. ФГОС/Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 46.
9. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
10. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.