

Администрация муниципального образования муниципального  
района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»  
«Пальсашөр школа» муниципальной велөдансьомкуд учреждение

Утверждено  
Приказом № 145 от 30.08.2022

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной программы-  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Поиграй со мной»**

Возраст: 6 – 10 лет

Срок реализации программы – 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил учитель  
физической культуры: Морозова А.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» входит в спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования школы.

### Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Новизна** программы заключается в том, что она предусматривает изучение коми национальных игр.

**Актуальность.** Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

**Педагогическая целесообразность.** В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Считается, одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Цель программы.** Создать условия для формирования всестороннего развития личности учащихся посредством подвижных игр.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развитие морально-волевых качеств учащихся, привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**Отличительной особенностью программы** является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр и т.к в программу внесены коми национальные игры, то это

воспитывает у учащихся любовь к своей малой родине, а так же необходимо воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать их больше.

**Возраст детей.** Данная программа предназначена для работы с учащимися 6-10 лет.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы и режим занятий. *Формы занятий:*** индивидуальная, практическая, соревновательная, в парах, в командах, беседы.

***Режим и продолжительность.*** Программа рассчитана на 34 недели- 34 часа, в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Программа состоит из теоретической и практической части, в конце программы – контрольные испытания. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

### **Ожидаемые результаты.**

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

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- готовность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
- **Способы определения их результативности:**
- - педагогическое наблюдение;
- - участия учащихся в соревнованиях, активность обучающихся на занятиях и т.д.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы (оценка результатов)***

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей, которая предполагает зачет в форме выполнения заданий в теоретической и практической части.

#### **Промежуточная аттестация**

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень			
1.	Контрольные вопросы	5-4 балла	3-2балла	1 балл
2.	Проведение подвижной игры	3 балла	2 балла	1 балл
Итого:		6-9 баллов	5-3 баллов	2-1 балла

## Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	2,5	0,5
2	Игры с быстрым нахождением своего места	3	2,5	0,5
3	Игры на внимание	5	4,5	0,5
4	Игры «догонялки»	6	5,5	0,5
5	Коми национальные игры	3	3	
6	Полоса препятствий	3	3	
7	Игры на свежем воздухе	7	6,5	0,5
8	Игры с инвентарем	5	4	1
9	Контрольный урок	1	0,5	0,5

### Содержание программы

Курс данного кружка включает в себя следующие занятия:

**Вводное занятие.** Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны». Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».

**Игры с быстрым нахождением своего места.** Беседа личная гигиена. «шишки, желуди, орехи», «Статуя». «Не ошибись», «Беги и собирай». «море волнуется», «Гуси - лебеди».

**Игры на внимание.** Беседа. Твой организм. «Кот проснулся» Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.«Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».

**Игры «догонялки».** Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».«Воробушки», Берегись Буратино».«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».«Летает - не летает», «Статуя». «День и ночь», «Воробьи вороны». «Колдунчик», «Салки выручали».«Проведи», «Пчелки».

**Коми национальные игры.** «Корьяс», «Пышкой», «сюрдорын», «Йиртчэм», «»чеччалом ворсом», «шомакытш».

**Полоса препятствий.**«День ночь», «Мы веселые ребята».Веселые эстафеты с мечами.

**Игры на свежем воздухе.** Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». «Волк во рву», «Пустое место». « К своим флажкам», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».

Игры с инвентарем Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».Веселые старты с баскетбольными мячами. Игры с мячом и обручем. Беседа. Где можно и где нельзя играть. Итоговый урок. Подвижные игры по выбору детей.

#### Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестационная работа.

## Методическое обеспечение программы

Формы занятий: практическая, теоретическая, соревновательная, групповые, командные.

Структура занятия по подвижным играм:

- подготовительная часть (разминочная часть) - подготовка занимающихся к к подвижным играм в основной части занятия;

- основная часть – разучивание новой темы;

- заключительная часть - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на восстановление и расслабление.

### Принципы, лежащие в основе программы:

- безопасность; создание атмосферы доброжелательности;
- преемственность; каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках;
- сочетание статичного и динамичного положения детей;
- учет возрастных особенностей;
- сочетание индивидуальных и групповых форм работы;
- связь теории с практикой;
- доступность и наглядность;
- включение в активную жизненную позицию;
- рефлексия; совместное обсуждение понятого на занятии

В течении года проводятся соревнования с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце года проводится промежуточная аттестационная

### План мероприятий

Наименование мероприятия	Содержание	Сроки
Участие в соревнованиях школьного и районного уровня	Участие в подвижных играх: снайпера, пионербол, веселые старты	Первое полугодие

## Список литературы

1. Буренина М.А. От игры до спектакля. СПб, 2010.
2. Гальперина Т.И. Режиссура культурно-досуговых программ- М: Советский спорт; 2008г-163с.
3. Детский праздник; содержание, технологии, педагогическая результативность.СПб2011.
4. «Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2008 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
5. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2009г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
6. Карелова И.М Современные игровые технологии в системе дополнительного образования детей. – СПб: «Стратегия успеха»; 2014 – 224с.
7. Новикова Б.П, Тихонова Л.И. Развивающие игры и занятия с палочками Кюизера. Для работы с детьми. – М.:6Мозаика синтез, 2010 – 88с.
8. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №9. В.В Лаврентьев. Подвижные игры.
9. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8. Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день.
10. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №4. Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры.

## Календарно-тематический план

Объединение – поиграй со мною, год обучение 1

№	Раздел	Тема	Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны».	0,5	0,5	1
2.		Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1		1
3.		Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	1		1
4.	Игры с быстрым нахождением своего места	Беседа личная гигиена. «шишки, желуди, орехи», «Статуя».	0,5	0,5	1
5.		«Не ошибись», «Беги и собирай».	1		1
6.		«море волнуется», «Гуси – лебеди».	1		1
7.	Игры на внимание	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»	0,5	0,5	1
8.		Веселые эстафеты с предметами.	1		1
9.		«Пустое место, «Кот идет».	1		1
10.		«Ловишки», «Карлики и великаны».	1		1
11.		«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1		1
12.	Игры «догонялки»	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	0,5	0,5	1
13.		«Воробушки», Берегись Буратино».	1		1
14.		«Через ручеек», «Воробы вороны».	1		1
15.		«Летает – не летает», «Статуя».	1		1
16.		«Колдунчик», «Салки выручали».	1		1
17.		«Проведи», «Пчелки».	1		1
18.	Коми национальные игры	«Пышкой», «Корьяс»	1		1
19.		«Сюрдорын», «Йиртчэм»	1		1
20.		«Шомакытш», «Чеччалом ворсом»	1		1
21.	Полоса препятствий	Полоса препятствий.	1		1
22.		«День ночь», «Мы веселые ребята».	1		1
23.		Веселые эстафеты с мечами.	1		1
24.	Подвижные игры на свежем воздухе	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	0,5	0,5	1
25.		Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	1		1
26.		Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	1		1

27.		«К своим флажкам», «Пустое место».	1		1
28.		«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1		1
29.	Игры с инвентарем	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	0,5	0,5	1
30.		Веселые старты с баскетбольными мячами.	1		1
31.		Игры с мячом и обручем.	1		1
32.		Беседа. Где можно и где нельзя играть		1	1
33.		Итоговый урок. Подвижные игры по выбору детей.	1		1
34.	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестационная работа	0,5	0,5	1
Всего			17	17	34

\

