

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №113  
с углубленным изучением информационно-технологического профиля  
Приморского района Санкт-Петербурга

**Принята**

решением педагогического совета,  
протокол от 19.05.2021 №6

**Утверждена**

приказ директора  
от 19.05.2021 №164

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Подвижные игры»**

Возраст учащихся: 7-9 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Количество часов: 72

Составитель: Д.О. Белоусов, педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**1.1** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2021-2022 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018N 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17;
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

**1.2.** Дополнительная образовательная программа «Подвижные игры» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**1.3.** Уровень освоения программы: базовый.

**1.4.** Игра - естественный спутник жизни ребенка. Подвижные игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси - лебеди», «Волк во рву», «Космонавты», «Ловля обезьян» и др.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркивать в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Игры, не имеющие сюжета и построенные на определенных игровых заданиях, содействуют расширению сенсорных способностей ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действия. В связи с передвижениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную реакцию, чтобы добиться положительного результата. Соревновательно-игровые задания являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим детям с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия, что значительно расширяет их двигательный диапазон.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

**1.5.** Данная образовательная программа рассчитана на детей 7-9 лет производится, проявляющих интерес к занятиям подвижными играми.

**1.6.** Цель программы - формирование физической культуры личности школьника, расширение и закрепление опыта двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- достижение более высокого уровня развития двигательных способностей;
- содействие освоению основ рациональной техники движений;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобретение опыта общения;
- углубление знаний учащихся через привитие интереса к спортивным играм;
- выявление предрасположенности учащихся к тем или иным видам спорта.

**1.7.** Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа:

- 1 год обучения 72 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов.

Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек.

На обучение по программе «Подвижные игры» могут быть зачислены дети на год младше заявленного возраста в группе, с условием, что его физическая подготовка соответствует возрасту данного года обучения.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры» используется:

- малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, мячи волейбольные, мячи малые (теннисные), конусы, обручи.

**1.8.** Планируемые результаты.

**Личностные:**

- 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.

**Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

## 2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подвижные игры	72	0	72	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	

## 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	1 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

## 4. Содержание программы (72 часа)

### 1. Подвижные игры (72 часа)

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Игры малой и средней подвижности** («Ручеек», «Карлики и великаны», «Тихо-громко», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Затейник с речитативом», «Если нравится тебе»).

**На развитие скоростно-силовых качеств, координации, внимания, способности к ориентированию в пространстве** («Вызов номеров», «Третий лишний», «Пятнашки», «Смена мест», «Гуси лебеди», «Волк во рву», «Дни недели», «Ловля обезьян», «Достань мяч», «Точный расчет»).

**Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.** «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки маршем», «Бездомный заяц», «Второй лишний», «Третий лишний», «Беги за мной», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров», «Зайцы, сторож и Жучка», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Переправа», «Круговая эстафета».

**Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве.** «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Прыжки челноком», «Скакуны».

**Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.** «Погоня», «Охотник и лисы», «Охотники и зайцы».

**Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.** «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Обгони мяч», «Мяч – среднему», «Защита укрепления», «Защищай товарища», «Ящерица», «Рывок за мячом», «Перестрелка», «Мяч в воздухе».

**Командные игры с мячом.** «Охотники и утки», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Закати мяч», «Метко в цель», «Отстрел», «Уличные вышибалы», «Вышибалы», «К своим капитанам», «Пионербол».

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом». Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».

**Подвижные игры с элементами волейбола.**

Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»; игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Прими подачу», Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа». «Поймай и передай».

**На овладение элементарным умениям в ловле, в бросках, передаче и ведении мяча** («Мяч капитану», «Гонка мячей», «Собачки», «Дружные пары», «Эстафеты»).

**На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями** («Охотники и утки», «Полоса препятствий», «Перекидной», «Перестрелка», «Мяч ловцу»).

**Эстафеты.**

## 5. Контрольные нормативы

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической подготовке учащихся для оценки эффективности проведения занятий, а также контроля индивидуального развития детей.

Порядок проведения:

- к контрольным нормативам допускаются все учащиеся объединения, не имеющие медицинских противопоказаний на день испытаний;
- оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП) проводится в соответствии с контрольными нормативами;
- контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале учебного года – с 15 по 25 сентября и в конце учебного года – с 15 по 25 мая. По итогам контрольных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов;
- перед проведением контрольных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания;
- форма проведения сдачи контрольных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

№ п/п	Норматив	Результат
<b>Возраст учащегося (7 лет)</b>		
1.	Прыжок в длину с места (см)	80 - 98
2.	Бег 30 м (с)	7,0 - 6,6
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8 - 10,3
<b>Возраст учащегося (8 лет)</b>		
1.	Прыжок в длину с места (см)	98- 126
2.	Бег 30 м (с)	6,6 - 6,3
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3 - 9,8
<b>Возраст учащегося (9 лет)</b>		
1.	Прыжок в длину с места (см)	126 - 145
2.	Бег 30 м (с)	6,3 - 6,0
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8 - 9,3

## **6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности, учащихся в процессе обучения.
3. Стремление, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности учащихся. Предпочтение отдается упражнениям динамического характера.
4. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач.
5. Моделирование соревновательной деятельности в процессе обучения.