

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бабкинская средняя школа»**

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ракинцева А.А.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ширяева Е.С.
«28» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7 - 9 лет

Багаевой Натальи Викторовны
учителя начальных классов

пос. Кукуштан, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с документами:

- требования к образовательным программам Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 (п.9 ст.2 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);
- приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №196 от 09.11.2018;
- учебный план МАОУ «Бабкинская средняя школа».

Актуальность и новизна программы.

Программа спортивной направленности способствует профилактике простудных заболеваний, направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста. Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива обучающихся. У детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Подвижные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Подвижные игры способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Школьники, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Отличительной особенностью программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей широко используются на занятиях корrigирующие упражнения, нестандартные приёмы.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности,

самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Дети 6-8 лет имеют свои особенности. В этом возрасте наиболее значимыми мотивами являются:

- «потребности во внешних впечатлениях», которые реализуются при участии взрослого, его поддержке и одобрении, что способствует созданию климата эмоционального благополучия;
- потребность, настойчивое стремление стать школьником: познавательная потребность, выражаясь в желании приобретать новые знания;
- потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно значимую деятельность, имеющую значение не только для него самого, но и для окружающих взрослых.

Ведущие виды деятельности:

- игра в ее наиболее развернутой форме: предметная, сюжетно-ролевая, драматизация. Ролевая игра выступает как деятельность, в которой происходит ориентация ребенка в самых общих, в самых основных сферах человеческой деятельности;
- учебная деятельность как ведущая в умственном развитии детей младшего школьного возраста, т.к. через нее отрабатывается система отношений ребенка с окружающими взрослыми.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – образовательная программа) относится к спортивной направленности, является модифицированной, по уровню освоения – стартовой и предназначена для обучающихся 1-х классов (8-8 лет). Наполняемость группы: от 10 до 25 человек.

Форма и режим занятий.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой.
Формы организации деятельности учащихся на занятии индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: занятие – игра, соревнования.
Каждая тема занятий предполагает организацию активной, оздоровительно-спортивной деятельности обучающихся (физические упражнения, мини-соревнования).

Большое место в программе отведено технике безопасности и основам техники и тактики игр, что позволяет минимизировать травматизм на занятиях.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Продолжительность одного занятия – 35 минут в 1 и во 2 четвертях, 40 минут в 3 и в 4 четвертях. 33 часа (одно занятие в неделю).

1.2. Цель программы:

- привить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом;
- совершенствование двигательных способностей;
- овладение практическими приёмами подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

1.Познакомить детей с играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.

2.Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

3.Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1.Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.

2.Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

1.Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;

2.Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.

3.Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.

4.Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

- овладение учащимися тактикой, техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

В конце обучения учащиеся должны знать:

подвижные игры - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; формирующие навыки здорового образа жизни.

Должны уметь:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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.

1.4. Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	0,5	4,5
2.	Игры с мячом.	4 ч.	0,5	3,5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4 ч.	0,5	3,5
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3 ч.	0,5	2,5
5.	Зимние забавы.	3 ч.	0,5	2,5
6.	Эстафеты.	7 ч.	0,5	6,5
7.	Народные игры	7 ч.	0,5	6,5
Итого:		33 ч.	3,5	29,5

1.5. Содержание учебно-тематического плана.

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега
Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробыши»

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики».

Игры с прыжками.

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом.

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности.

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место» и др.

Народные игры.

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник" и др.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарь занятий.

Этапы образовательной деятельности: 1 год.

Начало учебных занятий: 01.09.2025г.

Продолжительность учебного года: 33 учебных недели.

Продолжительность занятия: 35 минут в 1 и во 2 четвертях, 40 минут в 3 и в 4 четвертях.

1 четверть: с 01.09.25 по 24.10.25 (8 недель).

2 четверть: с 05.11.25 по 30.12.25 (8 недель).

3 четверть: с 12.01.26 по 27.03.26 (10 недель).

4 четверть: с 06.04.2026 по 26.05.2026 (7 недель).

Дополнительные каникулы: с 16.02.2026 по 22.02.2026.

Промежуточная аттестация: на одном из последних занятий в мае.

Окончание учебного года: 26.05.2026 года.

2.2. Формы контроля.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

- В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:
- Мотивацию к образовательной деятельности.
- Отношения в коллективе. Уровень физической активности.
- Организаторские способности учащихся.
- Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Контроль за состоянием здоровья учащихся осуществляется в медицинском учреждении.

2.3. Оценочные материалы.

Способы и формы проверки результативности.

Развивающие и воспитательные задачи.

1.	Развитие координационных способностей.	Сила, ловкость, скорость, выносливость.	Контрольные нормативы.
2.	Воспитание дисциплины, чувства коллективизма.	Дисциплина, коллективизм.	Игры, беседы, наблюдения.

2.4. Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс

1. Программа «Подвижные игры».
2. И.М. Короткова, «Подвижные игры детей», М.: 2007г.
3. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. - М.: 1986г.
4. Т.И. Осокина, Детские подвижные игры. - М.: 1989г.

2.5. Условия реализации программы (материально-техническое и информационное обеспечение):

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жёсткая;
- мячи;
- скакалки;
- мат гимнастический;
- рулетка;
- обручи;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка.

Материальное обеспечение для каждого ребёнка:

- форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

2.6. Воспитательный компонент.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов. Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

3. Список литературы.

1. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
2. Т.И. Осокина, Детские подвижные игры. - М., 1989.
3. Ю.И. Портных, Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
4. И.М. Короткова, «Подвижные игры детей», М.: 2007г.
5. М.Логинов, Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее— СПб.: Дельта, 1998г.
- 6.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования.
- 7.ФГОС Примерные программы начального образования.

Электронные образовательные ресурсы

- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

Приложение.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1-2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы».	2	02.09., 09.09.	
3-5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». Игра «День и ночь». Вызов номеров». Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».	3	16.09., 23.09., 30.09.	
6-7	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	2	07.10., 14.10.	
8-9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра «Пингвины с мячом».	2	21.10., 11.11.	
10-11	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой, Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».	2	18.11., 25.11.	
12-13	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».	2	02.12., 09.12.	
14	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	16.12.	

15	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	23.12.	
16	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	30.12.	
17	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	13.01.	
18	Игра «Санные поезда».	1	20.01.	
19	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	27.01.	
20-23	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	4	03.02., 10.02., 24.02., 03.03.	
24-26	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	3	10.03., 17.03., 24.03.	
27-28	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	07.04., 14.04.	
29-30	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	2	21.04., 28.04.	
31-33	Разучивание народных игр. Игра «Котел». Резервные занятия.	3	07.05., 14.05., 21.05.	