

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тарасовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического
совета

Протокол № 3

От «31» 03 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР

 Р.С. Каширина

«31» 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Тарасовская СОШ»

 А. Еремеева

«31» 03 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ИГРЫ ЗОВУТ»



Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст: 7-14 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик:

Моргунова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебно-тематический план	6
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	6
1.4.	Планируемые результаты	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	9
2.5.	Методические материалы	11
3.	Список литературы	13

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры зовут» стартового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на организацию активного отдыха учащихся в каникулярное время и на формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры зовут» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству

общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023г. № АБ-3935/06);

- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023г. №1678

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устав МБОУ «Тарасовская СОШ».

-Учебный план МБОУ «Тарасовская СОШ»;

- Календарный учебный график МБОУ «Тарасовская СОШ».

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении за столами у компьютера или у телевизора. Выходя на прогулку, они продолжают играть в тихие игры с телефоном и планшетом. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей организации активного отдыха, укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Реализация программы «Игры зовут» происходит в сочетании общефизической подготовки и современных оздоровительных игровых методик.

Подбор заданий и игр осуществляется на основе наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающихся на занятии, на основе их физических возможностей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что во время

занятий особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера учащихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной игровой деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на участие в командных играх и достижения наилучших результатов. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к воспитанию ЗОЖ у учащихся и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в учреждении.

Программа адресована учащимся 7-14 лет. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игры зовут» осуществляется без процедуры индивидуального отбора. Группы формируются из всех желающих, прошедших медицинский осмотр.

Программа «Игры зовут» рассчитана на 16 часов, она подходит для реализации в каникулярное время.

Основная форма обучения – очная, групповая. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Формы организации занятий: беседа с физической разминкой, учебно-тренировочные занятия, спортивная игра.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – физическое развитие учащихся посредством подвижных игр, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи Программы:

Обучающие:

- дать знания учащимся о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для здоровья человека;

- познакомить учащихся с различными видами подвижных игр;

- научить учащихся безопасно играть в коллективные подвижные игры.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся кондиционных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);

- развивать двигательную активность учащихся;

- развивать у учащихся навыки сотрудничества со сверстниками.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, ответственность за общее дело;

- воспитывать культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- воспитывать у учащихся коммуникативные качества;

- закрепить у учащихся потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

п/п	название раздела	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	0,5	1,5	опрос
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	2	0,5	1,5	тестирование
3.	Раздел 3. Подвижные игры	10	2	8	
	3.1.Игры с мячом	4	0.5	3.5	соревнование
	3.2.Игры - эстафеты	2	0.5	1.5	соревнование
	3.3.Народные игры	4	1	3	наблюдение
4.	Раздел 4. Контрольные игры	2	0,5	1,5	зачет
	Итого	16	3,5	12,5	

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Вводный инструктаж. Правила поведения в учреждении, на учебно-тренировочных занятиях. ЗОЖ. Понятия о нормативах ОФП.

Практика: Выполнение нормативов ОФП.

Формы контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения.

Практика: Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Движение строевым и походным шагом. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение по диагонали, змейкой, приставными шагами, прыжками. Игры со скакалкой.

Формы контроля: тестирование

Раздел 3. Подвижные игры (10 ч.)

3.1. Игры с мячом

Теория: Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для ЗОЖ. История возникновения игр с мячом. Первая помощь при перегреве. Правила игр с мячом.

Практика: Игры с мячом: ОРУ с мячом, «Кто меткий?», «Гонка мячей». «Мяч из круга», пионербол.

Формы контроля: соревнование

3.2. Игры – эстафеты

Теория: Правила проведения эстафет.

Практика: Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками),

Формы контроля: соревнование

3.3. Народные игры

Теория: Разучивание народных игр.

Практика. Народные игры «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда». Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля: наблюдение

Раздел 4. Контрольные игры (2 ч.)

Теория: Проверка теоретических знаний по программе.

Практика. Тест-контроль уровня физической подготовленности. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Медведи и пчёлы», «Третий лишний», пионербол.

Формы контроля: зачет

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для здоровья человека;

- различные виды подвижных игр;

- правила безопасной массовой игры.

Будут уметь:

- безопасно играть в коллективные подвижные игры;

- сотрудничать со сверстниками.

Будут владеть:

- культурой поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность программы «Игры зовут» - 16 часов.

Реализация программы проходит в каникулярное время согласно календарного графика образовательного учреждения по 2 часа 2 раза в неделю.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Физкультурный зал: волейбольные мячи, набивные мячи, мячи

резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, скакалки и др.

Спортивная площадка: гимнастическая стенка, мишень для метания, волейбольная площадка.

Способы организации детей во время обучения движениям:

1. Фронтальный: все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно;
2. Групповой: дети разделены на подгруппы (4-6 человек), каждая группа выполняет своё упражнение;
3. Индивидуальный: каждый ребёнок выполняет упражнение отдельно под контролем педагога;
4. Поточный: дети выполняют одно и то же упражнение по очереди.

Структура занятий:

1. Вводная часть (3-5 мин.);
2. Физические упражнения на разминку мышц (15 мин.);
3. Разучивание правил подвижной игры или эстафеты (5 мин.);
4. Организация игры или эстафеты (20 – 45 мин);
5. Подведение итогов (3-5 мин).

2.3. Формы аттестации

Форма аттестации	Метод аттестации
Входящая	опрос
Текущая	тестирование соревнование наблюдение
итоговая	Игры. Зачет по ОРУ

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня освоения программы осуществляется по критериям, соответствующим задачам программы.

Показатели составлены с учетом ожидаемых результатов реализации программы.

Индикаторы определены, исходя из форм контроля и аттестации обучающихся.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком основными базовыми умениями и навыками в играх и упражнениях с элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свои двигательные действия в различных условиях;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;

- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания в учреждении.

Тесты для определения уровня выполнения упражнений с мячом

№ п/п	Двигательное задание	Начало обучения	Завершение обучения
1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (количество раз)	4-6 раз	6 раз и более
2	Бросок набивного мяча на дальность (м.)	2 м.	3 м. и более
3	Метание мяча в цель на расстояние 3-5 метров (количество попаданий)	2-3 раза	4-5 раз и более
4	Передача мяча в парах (количество раз)	3-4 раза	5-6 раз
5	Передача мяча в парах через сетку(количество раз)	2-3 раза	5-6 раз

Входное тестирование

Практика

1. **Физическая подготовка:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (время – 1 минута);
- прыжки в длину;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (время – 1 минута)

№ п/п	Фамилия Имя	Отжимание	Прыжки	Пресс	Приседания	Выпады в прыжке

Критерии оценки:

Физическая подготовка	Высокий уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
Сгибание рук	10	7-9	Менее 7
Прыжки в длину	1м 20 см	1м	Менее 1м
Пресс	25	20	Менее 20
Приседания	25	20	Менее 20
Выпады в прыжке	10	7-9	Менее 7

Итоговая аттестация

Практика

1. **Физическая подготовка:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (время – 1 минута);
- прыжки в длину;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (время – 1 минута)

№ п/п	Фамилия Имя	Отжимание	Прыжки	Пресс	Приседания	Выпады в прыжке

Критерии оценки:

Физическая подготовка	Высокий уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
Сгибание рук	13 и более	10-12	Менее 10
Прыжки в длину	1м 20см	1м	Менее 1м
Пресс	25	20-24	Менее 20

Приседания	30	25	Менее 25
Выпады в прыжке	13 и более	10-12	Менее 10

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- Технологии группового обучения (И.Б. Первин);
- Технологии коллективного взаимообучения (В.К. Дьяченко);
- Здоровьесберегающие технологии (Голобородько Н. В.);
- Игровые технологии (Берн Э, Винклер Р.).

Дидактическое обеспечение Программы.

В процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы, литература;

- инструкции по технике безопасности;
- диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;
- новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе (сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);
- видео и фото материалы.

3. Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2014-304с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
4. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2016. – 400 с.
5. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192с.
6. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
7. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2017. - 100 с.

Электронные ресурсы:

<http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.

<http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре