

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ УДОМЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
от 22.05.2025 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора Соловьева И.А.
Приказ № 20/2-о
от 03.06.2025 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хрестин Сергей Борисович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовывающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – «Подвижные игры». Данная программа направлена на обучение детей 7-10 лет, с целью пробудить у обучающихся интерес к играм. Программа направлена на формирование здорового образа жизни у учащихся школы. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для обучающихся.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Цель реализации программы: формирование у обучающихся создание условий для развития к народным играм через включения детей в совместную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки; - формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

Воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Новизна программы, в отличие от существующих программ по «Подвижным играм», обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры», реализуемая на базе МБОУ Мстинская СОШ, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу «Подвижные игры».

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-10 лет, без ограничений возможностей здоровья.

Количество обучающихся в группе – 5-15 человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Форма реализации образовательной программы: учебный год

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 1 час. При организации учебных занятий используются следующие
Продолжительность одного тренировочного занятия: 40 минут.

методы обучения:

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;
- метод проектной деятельности.

Содержание программы

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки

Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребенка.

Игры предшествуют трудовую деятельность ребенка. Он начинает играть до того, как научится выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая двигательная деятельность не является врожденной способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребенка условнорефлекторным путем, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребенка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Группировка подвижных игр:

- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом на ловкость;
- с бегом на скорость;
- с прыжками на месте и с места;
- с прыжками в высоту;
- с прыжками длину с разбега;
- с метанием на дальность;
- с лазанием и перелазанием;
- игры подготовительные к волейболу;
- игры подготовительные к баскетболу;
- игры на местности.

Календарно-тематическое планирование

| №п/п | № в теме | Тема | Кол-во часов | | | Формы аттестации / контроля |
|---------------|---|---|--------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | 1. | Техника безопасности на занятиях. Подготовительные упражнения | 1 | 1 | | |
| | | Тема: Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) | 10 | | 10 | |
| 2. | 1. | “Салки с мячами” | 1 | | 1 | |
| 3. | 2. | “Уголки” | 1 | | 1 | |
| 4. | 3. | “Ловкие и меткие” | 1 | | 1 | |
| 5. | 4. | «Пятнашки» | 1 | | 1 | |
| 6. | 5. | «Второй лишний». | 1 | | 1 | |
| 7. | 6. | «Рыбачок» | 1 | | 1 | |
| 8. | 7. | «Зайки» | 1 | | 1 | |
| 9. | 8. | «У медведя во бору» | 1 | | 1 | |
| 10. | 9. | «Невод». | 1 | | 1 | |
| 11. | 10. | Итоговое занятие по теме. | 1 | | 1 | Наблюдение и анализ |
| | | Тема: Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. | 7 | | 7 | |
| 12. | 1. | «Волк во рву». | 1 | | 1 | |
| 13. | 2. | «Два Мороза». | 1 | | 1 | |
| 14. | 3. | «День и ночь» | 1 | | 1 | |
| 15. | 4. | «Движущаяся змейка» | 1 | | 1 | |
| 16. | 5. | «Лапта» | 1 | | 1 | |
| 17. | 6. | «Лабиринт». | 1 | | 1 | |
| 18. | 7. | Итоговое занятие по теме. | 1 | | 1 | Наблюдение и анализ |
| Тема : | Игры с сопротивлением и борьбой. | | 8 | | 8 | |
| 19. | 1. | «Бой петухов». | 1 | | 1 | |
| 20. | 2. | «Перетягивание в парах». | 1 | | 1 | |
| 21. | 3. | «Бой на корточках». | 1 | | 1 | |
| 22. | 4. | «Коршун и наседка». | 1 | | 1 | |
| 23. | 5. | «Поймай последнего». | 1 | | 1 | |
| 24. | 6. | «Разрывание цепи». | 1 | | 1 | |
| 25. | 7. | Перетягивание каната». | 1 | | 1 | |
| 26. | 8. | Итоговое занятие по теме. | 1 | | 1 | Наблюдение и анализ |

| | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|----------|---|----------|---------------------|
| Тема : | Эстафетные игры. | | 3 | | | |
| 27. | 1 | «Беги, подбери и скорее вернись!» | | 1 | | |
| 28. | 2 | «Встречная эстафета». | | 1 | | |
| 29. | 3 | Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.) | | | | |
| Тема : | Игры с метанием на дальность. | | 5 | | 5 | |
| . 30. | 1. | «Снайперы». | | 1 | | 1 |
| 31 | 2. | «Меткий охотник!» | | 1 | | 1 |
| 32. | 3. | Лапта | | 2 | | 2 |
| 33. | 4. | | | | | |
| 34. | 5 | Итоговое занятие по теме. | | 1 | | 1 |
| | | | | | | Наблюдение и анализ |

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств

Игры, в которых преимущественно проявляются характеристика игровых действий

Ловкость

Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам).

Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)

“Салки”

“Ловкая подача”

“Ловкие и меткие”

Быстрота

Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.

“Шишки, желуди, орехи”

“День и ночь”

Эстафета на полосе препятствий

Сила

Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера

“Сильный бросок”

“Бой петухов”

“Перетягивание через черту”

Выносливость

Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим

“Бег командами”
 “Не давай мяча водящему”
 “Перетягивание каната”

Календарный учебный график реализации программы

| Год обучения | Название раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Количество учебных недель | | Даты начала и окончания | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|--------------|--------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|------|-------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | недель | дней | | |
| 1 | «Подвижные игры» | 34 | 1 | 33 | 34 | 34 | 01.09.25 31.05.26 | Октябрь, декабрь 2025 /март, май 2026 |

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»

Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы обеспечивает ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Наполняемость группы: от 5-15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 40 минут.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 1 академических часа.

Материально-техническое и обеспечение.

- Спортивный зал;
- Раздевалки;
- Кегли, мячи;
- Спортивная площадка;
- Спортивная форма;
- Уличные тренажёры

Методическое обеспечение

Приемы образовательной деятельности:

игра (на развитие внимания, памяти, воображения),
 – соревнования и конкурсы,

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; познавательные игры; соревнования и конкурсы (представлено как пример, указываете по вашей программе)

Основные формы деятельности:

- познание и учение
- общение
- игра
- труд

Форма организации учебных занятий

- беседа;
- лекция;
- соревнование;

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие способностей у обучающихся.

Критерии оценивания сформированности компетенций

| Уровень | Описание поведенческих проявлений |
|--------------------------------------|--|
| 1 уровень - недостаточный | Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать. |
| 2 уровень – развивающийся | Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике. |
| 3 уровень – опытный пользователь | Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях. |
| 4 уровень – продвинутый пользователь | Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности. |
| 5 уровень – мастерство | Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка. |

Критерии оценивания уровня освоения программы

| Уровни освоения программы | Результат |
|------------------------------------|--|
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Л.В.Былеева «Русские народные игры». М. «Просвещение» 2002год;
- Ю.А.Антонова «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». М. «Рипол Классик» 2006год;
- П.С.Веденеев «Игра - одно из средств воспитания детей». М. «Советская Россия» 2005год.