

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

Протокол №12

«26» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дебёсская
СОШ имени Л.В.Рыкова
«Дебёсская Л.В. Рыкова
НИМО СОШ» МБОУ
/Опарина Г.А./
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«В мире игр»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (автор): Кокоулина Эльвира Аркадьевна
педагог дополнительного образования

с.Дебёсы, 2023г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире игр» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире игр» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности и относится к базовому уровню.

Актуальность. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Существенным фактором, ухудшающим здоровье детей, является их низкая двигательная активность. Мышечная нагрузка у детей школьного возраста уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложится на уроки физкультуры в школе. Но, несмотря на это, уроков физической культуры порой недостаточно, чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей младшего школьного возраста. Поэтому, в МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В.Рыкова» было решено разработать и реализовать программу спортивно-оздоровительного направления «В мире игр» для детей начальных классов.

Педагогическая целесообразность. Основная форма обучения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «В мире игр» - это игра. Занятия содержат увлекательные физические упражнения, подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы и грации, а также способствует более успешному освоению программы по физической культуре.

Отличительные особенности и новизна программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «В мире игр» как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и уроки физкультуры, но, тем не менее, содержание занятий не дублируется, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению обучающихся приемами самоорганизации, сохранения и укрепления здоровья.

Вариативность содержания является то, что программа предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, включение в план разнообразного набора средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире игр» предназначена для работы с детьми 6-10 лет. Наполняемость групп до 20 человек. Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся. Группа для посещения формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, не имеющих отклонений по состоянию здоровья, по письменному заявлению родителя (законного представителя).

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов.

Преемственность программы с предметными программами общеобразовательной школы или с программами других образовательных организаций.

возраст	Предмет	Тема в школьной программе	Дополнительное образование
6-8 лет	Математика	Счет. Четные и нечетные числа. Деление.	Умение рассчитывать по порядку и на «первый, второй» Перестроение в 2, 3, 4 колонны. Умение считать количество выполненных заданий.
8-9 лет	Математика	Геометрические фигуры. Четырехугольники. Треугольники. Круг. Прямая.	Умение в группах ставить в круг, в квадрат, в одну шеренгу.
9-10 лет	Математика	Единицы времени. (минута, секунда)	При выполнении заданий по времени умение анализировать лучший результат.
6-10 лет	Математика	Счет. Четные и нечетные числа. Деление на 2.	Умение рассчитывать по порядку и на «первый, второй». Перестроение в 2 колонны.
8-10 лет	Познай себя.	ЗОЖ, строение человека. Правила личной гигиены. Режим дня.	При выполнении ОРУ определяют части тела (шея, рука, туловище, нога, стопа и т.д.) Знакомятся с правилами личной гигиены, ЗОЖ, режимом

Формы и режим занятий:

Форма обучения: обучение по программе «В мире игр» базового уровня проводится в очной форме. Программа предусматривает проведение занятий – групповые, фронтальные, коллективные.

Формы занятий: игры, соревнования, беседы, мастер-классы и другие. Режим занятий – 1 час в неделю.

Технологии обучения и их обоснование.

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на занятиях; способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки; укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

- Технология личностно-ориентированного обучения. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при

планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

- Проблемное обучение. Основой проблемного обучения является целенаправленное формирование таких условий, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

-Игровая образовательная технология включает: повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого обучающегося; создание командного духа; увеличение двигательной активности обучающихся; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Цель программы: формирование у обучающихся представлений о здоровом образе жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи программы:

1. развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, сила и т.д.);
2. через игровую мотивацию, способствовать проявлению интереса к физическим занятиям;
3. формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре;
4. побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Учебный план.

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации (контроль)
		теория	практика	всего	
1.	Диагностика		1	1	Тестовые задания (входной мониторинг)
2.	В мире игр.	1	2	3	Наблюдение, опрос.
3.	Подвижные игры с бегом.	1	3	4	Наблюдение, анализ.
4.	Подвижные игры с мячом.		4	4	Наблюдение, анализ
5.	Режим дня.	1		1	Опрос, викторина.
6.	Эстафеты.		3	3	.
7.	Диагностика		1	1	Промежуточный мониторинг
8.	Зимние забавы.		2	2	Наблюдение.
9.	Игры с лентами.		2	2	Наблюдение, анализ
10.	Игры с скакалками.		2	2	Наблюдение, анализ
11.	ЗОЖ.	1		1	Викторина.
12.	Игры в кругу.		2	2	Наблюдение, анализ.
13.	Игры с элементами спортивных игр.	1	2	3	Соревнования.

14.	Игры с метанием.		2	2	Наблюдение, анализ.
15.	Игры с мячом.		3	3	Наблюдение, анализ.
16.	Диагностика		1	1	Тестовые задания. (итоговый мониторинг)
17.	Праздник «В мире игр»		1	1	Наблюдение, анализ.
18.	Итого:	5	31	36	

Содержание учебного плана.

Диагностика. Тестирование для определения развития физических качеств: прыжок в длину с места, бег 10 метров, метание мешочков. Проводится 3 раза в год (входной, промежуточный и итоговый мониторинг).

В мире игр. *Теория:* Рассказ. История игр, разновидности игр. Игры народов мира. Показ видеороликов. Русские народные игры. Роль игр в развитии ребенка. ТБ во время игр. *Практика:* игры по желанию детей.

Подвижные игры с бегом. *Теория.* Знакомство с правилами игры: «Чай-чай, выручай», «Белые медведи», «Бабочки и шмели», «Захват знамени» *Практика.*

Выполнять беговые упражнения, остановки, ускорения в игре. Уметь ориентироваться на площадке. Демонстрировать навыки игры.

Подвижные игры с мячом. *Теория:* Знакомство с правилами игры: «Хитрая лиса», «Салки с мячом», «Охотники и утки», «Квадрат», «Перестрелки» *Практика:* Владение мячом, броски, ловля, жонглирование. демонстрировать навыки игры.

Режим дня. *Теория:* беседа, показ фильма. Что такое режим дня? Работа в группах. Викторина.

Эстафеты. *Теория:* рассказ о видах эстафет, показ видеороликов. *Практика:* эстафеты с предметами. Круговые и встречные эстафеты. Передачи эстафетных палочек и предметов.

Зимние забавы. *Теория:* Знакомство с играми на улице в зимний период. Техникам безопасности. *Практика:* Игры на улице: «Царь горы», «Хоккеист», «Лыжники», «Кто быстрее».

Игры с лентами. *Теория:* Знакомство с правилами игры: «Хвостики», «Кто быстрее» *Практика:* ориентироваться в пространстве, демонстрировать навыки игры.

Игры со скакалками. *Теория:* Знакомство с правилами игры: «Удочка», «Роза, мимоза...», прыжки через скакалку. *Практика:* учатся выполнять прыжки через скакалку разными способами, демонстрировать навыки игры.

ЗОЖ. беседа, показ фильма. Что такое ЗОЖ? Работа в группах. Викторина.

Игры в кругу. *Теория:* Знакомство с правилами игры: «Третий лишний», «Лягушка», «Найди водящего». *Практика:* демонстрировать навыки игры.

Игры с элементами спортивных игр. *Теория:* Знакомство с правилами игры: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол». Демонстрация видеороликов. Показ учителем основных технических элементов. *Практика:* игра по упрощенным правилам. Владение мячом.

Игры с метанием. *Теория:* Знакомство с правилами игры: «Метко в цель», «Кто дальше», «Вышибалы». Демонстрация видеороликов. *Практика:* демонстрировать навыки игры, навыки метания: в цель, в даль, в высоту.

Планируемые результаты.

К концу реализации программы обучающиеся будут знать:

- первоначальные основы здорового образа жизни;
- разновидности подвижных и спортивных игр.

будут уметь:

- играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- проявлять активность в играх и упражнениях.

У обучающихся будут развиты:

- основные физические качества;
- интерес и мотивация к занятиям физической культуры.

Ожидаемый результат реализации программы.

В результате освоения программы у обучающихся сформируются: Личностные результаты:

- положительное отношение детей к занятиям двигательной деятельностью
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

Предметные результаты

- знания основных правил подвижных игр и их пользе для здоровья;
- понимание о здоровом образе жизни;
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий и в игровых ситуациях;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- знания о подборе спортивной одежды.

Календарно-учебный график.

<u>месяц</u>				
	<u>№ недели</u>	<u>1 год</u>		
		<u>Т</u>	<u>П</u>	<u>К</u>
сентябрь	1			к
	2		п	
	3	т		
	4		п	
октябрь	1.	т		
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
	5.		п	
ноябрь	1.		п	
	2.		п	

	3.		п	
	4.	т		
декабрь	1.			к
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
январь	1.		п	
	2.	т		
	3.		п	
февраль	1.		п	
	2.		п	
март	1.	т	п	
	2.		п	
	3.		п	
апрель	1.		п	
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
май	1.		п	
	2.		п	
	3.			к
	4.		п	
Итого:		5	28	3

Условия для реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы «В мире игр» необходимо выполнение ряда условий: соответствующее место проведения (спортзал, площадка на улице, стадион) с необходимым оборудованием и инвентарем (мячи игровые 5 шт., мячи мягкие – 10 шт., конусы-ограничители-10 шт., ленты – 15 шт., скакалки - 10 шт.)

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы.

Тестовые задания и уровни физического развития.

Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

Бег 30 метров	6-8 лет		9-10 лет	
	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
	6,5-6,8	6,4-6,6	5.8-6,4	5,6-6,3

Метание на дальность. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают мячи весом 150 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета(мешочка).

Метание мешочка	6-8 лет		9-10 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
	10-12	15-20	15-24	18-26

Прыжок в длину с места.

В протокол заносятся результаты трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в длину с места	6-8 лет		9-10 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
	125-130	125-130	130-150	135-150

Методическое обеспечение программы.

№	Тема	Используемые формы, методы	Дидактический материал, техническое оснащение
1.	Диагностика	Беседа, игра. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный.	Карточки, слайды. Мячи, рулетка, конусы.
2.	В мире игр.	Беседа. Показ фильма. Словесный, наглядный	Видеофильм. Проектор, ноутбук
3.	Подвижные игры с бегом.	Беседа. Игровая. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Конусы-ограничители, мячи, кубики.
4.	Подвижные игры с мячом.	Беседа. Игровая. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Карточки. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, набивные.
5.	Режим дня.	Беседа. Показ фильма. Словесный, наглядный.	Видеофильм. Проектор, ноутбук
6.	Эстафеты.	Соревнования. Словесный, коллективно-групповой,	Конусы-ограничители, мячи, кубики, скакалки, клюшки, шарики.
7.	Игры с лентами.	Игровое занятие. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Ленты разной длины.
8.	Игры со скакалками.	Игровое занятие. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Скакалки.
9.	ЗОЖ.	Беседа. Показ фильма. Словесный, наглядный, коллективно-игровой.	Карточки. Проектор, ноутбук
10.	Игры в кругу.	Игровое занятие. Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Карточки. Конусы-ограничители, мячи, кубики, скакалки
11.	Игры с элементами спортивных игр.	Беседа, тренировочное занятие. практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Карточки. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные,

12.	Игры с метанием.	Тренировочное и игровое занятие. практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Мячи, кубики, снаряды для метания.
13.	Зимние забавы.	Игровое занятие. Коллективно-групповой, практический, игровой	Санки, ледянки, клюшки, мини-лыжи.
14.	Праздник «В мире игр»	Игровое занятие. Коллективно-групповой, практический, игровой	Конусы-ограничители, мячи, кубики, скакалки, клюшки, шарики

Список литературы.

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.:ТЦ Сфера, 2008 г.-159 с.
- 2.Верхозина Л.Г., Л.А. Заикина. Гимнастика для детей 7-9 лет. - Волгоград: «Учитель», 2012. – 199 с.
- 3.Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 8-10 лет. -Волгоград: «Учитель»,2012 г. – 203 с.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультураи спорт, 2002 г. – 495 с.
- 5.Козырева О.В. Лечебная физкультура для школьников. - М.: «Просвещение»,2005г. – 197 с.
- 6.Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для школьников. - М.: «Просвещение», 2005г. – 233 с.
- 7.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка. - М.: «Мозаика-Синтез», 2000 г. – 189 с.