

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №23»

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
От «26» августа  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Лицей №23»  
Л.В. Козырева  
Приказ № 257/1 от «26» августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Планета спорта-Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 10 дней (коротко срочная)

**Разработчик:**  
**Матросова Евгения Сергеевна,**  
Учитель физической культуры

**Кемерово, 2021**

## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Содержание учебно-тематического плана	6
Планируемые результаты	7
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
Условия реализации программы	9
Формы аттестации/контроля	10
Методические материалы	10
Список литературы	11
Приложение	12

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта-Подвижные игры» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204);
- Указ Президента РФ «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия Детства» (от 29 мая 2017 года № 240);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N28, вступившие в силу с 1 января 2021 года;
- Локальные акты: Устав учреждения, учебный план, инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта-Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, ознакомительного уровня.

*Направленность* (профиль) программы – физкультурно-спортивная

*Возраст учащихся:* 6-11 лет

*Категории состояния здоровья учащихся:* без особенностей в развитии.

*Срок реализации программы:* 10 дней.

*Продолжительность реализации:* 20 часов.

*Форма обучения:* очная, групповые занятия.

*Режим занятий:* занятия проводятся каждый день по 2 часа;

*Вид деятельности:* Подвижные игры.

*Место реализации общеразвивающей программы:* МБОУ «Лицей №23»  
школьный спортивный клуб «Планета спорта»

*Актуальность программы:* Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения.

**Целью** внеурочного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели относится с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение. Основы знаний о народной подвижной игре</b>	1	1	-	Педагогическое наблюдение, анкетирование.
2	<b>Зимние забавы</b>	6	1	5	Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.
3	<b>Взятие снежного городка</b>	6	1	5	Игровой и соревновательный метод
4	<b>Подвижные игры, основанные на элементах</b>	7	1	6	Игровые действия
	<b>Итого часов</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	

Каждое занятие по программе «Планета спорта-Подвижные игры» сочетает в себе все виды работ, указанные в учебном плане. Практический материал может изменяться и дополняться по усмотрению педагога.

## Содержание учебно-тематического плана

**Тема 1.** Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.

*Теория:* Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры . Выработка правил. Пятнашки. Фанты. Горелки. Лапта. Штандр

*Формы контроля:* Педагогическое наблюдение, анкетирование.

**Тема 2.** Зимние забавы (5 часов).

*Теория:* Зимой на воздухе. «Городки», Скатывание шаров,

*Практика:* «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

**Тема 3.** Взятие снежного городка.

*Теория:* Продумывание игровых правил.

*Практика:* Организация городка силами групп школьников. Оборудование игровой площадки.

*Формы контроля:* Игровой и соревновательный метод

**Тема 4.** Подвижные игры, основанные на элементах.

*Теория:* правила игр.

*Практика:*

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Формы контроля:* Игровые действия

## Планируемые результаты

### *Предметные:*

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Привитие интереса к подвижным играм и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек.

Воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств.

Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.

### *Личностные:*

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни

### *Метапредметные:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Раздел №2 комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график на 10 дней**

№	Месяц	Тема занятий	Форма занятий	Количество часов	Режим работы
1	Январь	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил. Пятнашки. Фанты. Горелки. Лапта. Штандр	Беседа, тестирование	1	1 раз в день по 2 часа.
		<b>Зимние забавы</b>	Игровая, соревновательная, индивидуальная, групповая.	6	
		«Гонки снежных комов».		1	
		Строительные игры из снега.		1	
		«Клуб ледяных инженеров».		1	
		Эстафета на санках.		1	
		Эстафета на Лыжах		1	
		Лыжные гонки		1	
		<b>Взятие снежного городка</b>	Организация городка силами групп школьников, Продумывание игровых правил в группах	6	
		Организация городка силами групп школьников.		3	
		Оборудование игровой площадки.		3	
		<b>Подвижные игры, основанные на элементах</b>	История возникновения игры, правила игры, оборудование, выбор и ограничение пространства в группах. Отработка приемов	7	
		гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;		1	
		легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;		1	
		лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;		1	
		спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».		1	
		<b>«Вышибалы»</b>		1	
		<b>«Перестрелка»</b>		1	
		Проведение спортивных соревнований.		1	



## **Условия реализации программы** **Материально-техническое обеспечение**

Для полноценной реализации программы «Планета спорта-Подвижные игры» необходимы материально-технические условия:

- используется зал: размеры 24/12 м.
- волейбольные мячи,
- малые теннисные мячи,
- набивные мячи,
- скакалки,
- г/скамейки,
- лыжи,
- санки,

## **Информационное обеспечение**

- музыкальная фонотека;
- видеоматериалы;
- видеосхемы;
- презентации;
- интернет-ресурсы;
- мультимедийные материалы;
- фотоматериалы.

## **Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: код А с уровнями квалификации 6. Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми соответствующего возраста.

## **Формы аттестации**

Наблюдение, опрос и тестирование позволяют определить результативность освоения программы, учитывая сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки. В ходе реализации программы практикуются и другие формы работы:

- выполнение заданий, тестов;
- демонстрация практических и теоретических знаний и умений на занятиях;
- индивидуальные беседы, дискуссии;

## **Формы контроля / аттестации**

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения волейбола. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: 1. Определение степени усвоения техники двигательных действий. 2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

## **Методические материалы**

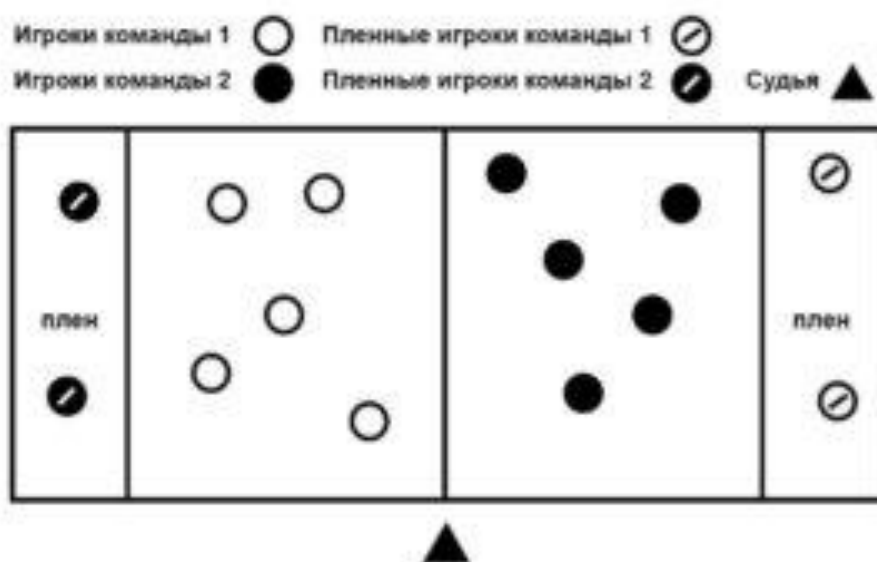
*Для реализации программы* подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры). Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера, места проведения движений. Продумывает способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов.

## Список литературы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования – приказ Министерства образования и науки РФ от 06.2009 года № 373.
- «Методические рекомендации по аттестационной и аккредитационной оценке воспитательной деятельности ОУ, реализующих общеобразовательные программы различного уровня и направленности» - письмо МО РФ от 15.10.2003 года
- «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в ОУ» - письмо МО РФ от 02.04.2002 года.
- Воспитание на региональном материале. – Сборник материалов под редакцией Красношлыковой. – Кемерово: 2002. – 41.
- Васильева – Гангнус Л. Азбука вежливости. /Текст/: Л. Васильева – Гангнус. – М.: «Педагогика», 1988, - 145 с.,
- Волина В. В. Учимся играя. /Текст/ В. В.Волина. М.: «Просвещение», 1994, 120 с..
- Детские подвижные игры народов СССР. Сост. А. В.Кенеман. М.: «Просвещение», 1988, - 240 с..
- Ермолин А. А. На службе у детства. Основы, создание и функционирование воспитательной системы «Новая цивилизация» [Текст] /А. А. Ермолин, А. С. Прутченков и др. – Москва: Народное образование, 2004. – 300 с.
- Ермолин А. А. Навигатор третьего тысячелетия, или Как стать разведчиком. [Текст] / А. А. Ермолин. – Москва: «Народное образование», 2004. – 420 с.

Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

### Содержание игры



Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

### Правила игры

- Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы.
- Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен.
- Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его.
- Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился.
- За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.