

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования – Средняя общеобразовательная школа №12»  
Рузаевского муниципального района  
Республики Мордовия

**«ПРИНЯТО»**

решением педагогического совета  
МБОУ «Центр образования –  
СОШ №12»  
Протокол № 1 от 30.09 2022 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор МБОУ «Центр  
образования – СОШ №12»  
Л.В Антонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст детей:** 7-10 лет

**Автор-составитель программы:** Соловьев Ю.С.

учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Центр образования – СОШ №12»

**Рецензент:** Щербакова Н.В. зам. директора по ВР  
МБОУ «Центр образования – СОШ №12»

Рузаевка, 2022 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа «Спортивные игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность программы:** Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Лучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Занятия по дополнительной образовательной программе «Спортивные игры» позволит учащимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в различных видах спорта.

**Новизна:** Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

**Значимость:** Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Полезность:** Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

### **Цели программы:**

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

#### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 10 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 года обучения, 68 часов в год, 2 часа в неделю.

### **Образовательные технологии**

Технологии игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие, творческо-продуктивные, направленные на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, физическому росту и развитию.

### **Результаты освоения курса «Спортивные игры»**

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса.

✓ *В области познавательной культуры:*

✓ овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

✓ формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

*В области нравственной культуры:*

✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

*В области трудовой культуры:*

✓ способность преодолевать трудности в полном объёме;

✓ способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

✓ способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации, пластики;

✓ освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

*В области коммуникативной культуры:*

✓ способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса, грамотно пользоваться полученными понятиями;

✓ способностью честно осуществлять судейство игр.

*В области физической культуры:*

✓ способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

### **Ожидаемый результат реализации программы «Спортивные игры»:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

### **Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник «Играй с нами»;
- «День здоровья».

### **Мониторинг образовательных результатов**

#### **Критерии:**

#### **Образовательные:**

- Активность в обучении
- Навыки спортивно-оздоровительной деятельности

#### **Воспитательные:**

- Культура поведения
- Общение в группе

#### **Творческие достижения отдельных учащихся:**

- Участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, праздниках.

### **Отслеживание результатов по следующим параметрам:**

Начальный уровень - 1 балл;  
 Средний уровень - 2 балла;  
 Высокий уровень - 3 балла.

### Учебно-тематический план

| №  | Наименование разделов   | Всего | Количество часов |          |
|----|---|-------|------------------|----------|
|    |   |       | Теория           | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).   | 8     | 2                | 6        |
| 2. | Игры с мячом.   | 12    | 2                | 10       |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки).   | 8     | 2                | 6        |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 6     | -                | 6        |
| 5. | Народные игры   | 12    | 2                | 10       |
| 6. | Зимние забавы.  | 10    | 2                | 8        |
| 7. | Эстафеты.   | 12    | 2                | 10       |
|    | ИТОГО:  | 68    | 12               | 56       |

### Содержание программы.

#### I. Игры с бегом (часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

Комплекс упражнений 4ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

#### II. Игры с мячом (12 часов).

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

### **III. Игра с прыжками (8 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **IV. Игры малой подвижности (6 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

### **V. Народные игры (12 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

### **VI. Зимние забавы (10 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Гонки санок».

Игра «Слаломисты».

Игра «Черепахи».

### **VII. Эстафеты (10 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Эстафета "вызов номеров".

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала; наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала; практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

## **Материально – техническое обеспечение программы**

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.

## **Список информационных источников**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

## Календарно-учебный график

| №   | Тема  | Кол-во часов | Дата проведения |
|-----|---|--------------|-----------------|
| 1.  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.                                 | 2            |                 |
| 2.  | Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".  | 2            |                 |
| 3.  | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".  | 2            |                 |
| 4.  | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".   | 2            |                 |
| 5.  | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». "Перестрелка".              | 2            |                 |
| 6.  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".    | 2            |                 |
| 7.  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".                 | 2            |                 |
| 8.  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу».   | 2            |                 |
| 9.  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка". | 2            |                 |
| 10. | Игра «Подвижная цель», Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".   | 2            |                 |
| 11. | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка».                                      | 2            |                 |
| 12. | Последовательность обучения. Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".   | 2            |                 |
| 13. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».         | 2            |                 |
| 14. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Зеркало».   | 2            |                 |



|     |  |    |  |
|-----|--|----|--|
| 15. | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 2  |  |
| 16. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».                       | 2  |  |
| 17. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра "Язычок".                                      | 2  |  |
| 18. | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.  | 2  |  |
| 19. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан – ба».   | 2  |  |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Игра «Копна – тропинка – кочки».   | 2  |  |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".  | 2  |  |
| 22. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».   | 2  |  |
| 23. | Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".   | 2  |  |
| 24. | Зимние забавы. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.   | 2  |  |
| 25. | Игра «Скатывание шаров».   | 2  |  |
| 26. | Игра «Гонки снежных комов».  | 2  |  |
| 27. | Игра «Гонки санок».  | 2  |  |
| 28. | Игра «Слаломисты».<br>Игра «Черепахи».   | 2  |  |
| 29. | Эстафеты. Знакомство с правилами проведения эстафет.   | 2  |  |
| 30. | Беговая эстафета.<br>Игра «Поезд».   | 2  |  |
| 31. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)<br>Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)                               | 2  |  |
| 32. | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.   | 2  |  |
| 33. | Эстафета "вызов номеров". Игра «Разведчики».   | 2  |  |
| 34. | Профилактика детского травматизма.<br>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Построение в шеренгу».  | 2  |  |
|     | ИТОГО:   | 68 |  |

