

НЕФТЕЮГАНСКОЕ РАЙОННОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕНТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
НРМОБУ «Сентябрьская СОШ»  
Протокол №1 от 30.08.2024

Утверждаю  
Приказ №360-О от 31.08.2024  
Директор НРМОБУ  
«Сентябрьская СОШ»  
  
Сидорова Т.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные и подвижные игры»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Ларкин А.А.,

педагог дополнительного образования

п. Сентябрьский

2024 год

---

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**Спортивные и подвижные игры**» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль - физкультурно-оздоровительный. Разработана на основе требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** - один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей. Доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость,

внимательность, взаимовыручка высоко ценятся среди играющих, а такие качества, как трусость, себялюбие, похвальба осуждаются.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**НОВИЗНА** программы состоит в том, что она модульная: она включает в себя пять видов (модулей) подвижных игр: «Народные игры», «Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи», «Подвижные игры», «Спортивные игры» и «Спортивные праздники». Данной программой предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** (направленность - физкультурно-спортивная) Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями (Дети приходят заниматься без специального отбора и подготовки).

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** программы объясняется успешным формированием физических навыков, развитием интеллекта ребенка через подвижные игры. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение, домысливание, фантазирование служат для достижения этого. Программа направлена на то, чтобы через игру и физическую культуру приобщить детей к здоровому образу жизни.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что занятия в кружке «Подвижные игры»– это не просто занятия физической культурой, это свободное творческое самовыражение. Нет «правильного и неправильного» выполнения, хотя и решаются образовательные задачи – это возможность свободно выразить свои мысли, чувства, идеи, фантазии, переживания, снять эмоциональное и физическое напряжение различными способами, в различных видах двигательной деятельности. Миссия педагога показать, познакомить ребенка с различными видами движений. А обучающийся самостоятельно определяет замысел, форму, двигательное решение, а также самостоятельно контролируют последовательность

действий в соответствии с игрой. Заметно отличаются стиль общения, методы и приемы взаимодействия детей и педагога, детей друг с другом, родителей и педагога, так как педагог - равноправный партнер, а за каждым участником кружка остается право выбирать меру участия в групповом взаимодействии.

Именно такой подход педагога к организации занятий *отличает работу* данного кружка.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** Программа рассчитана на обучение детей 6- 10 лет. Специального отбора и подготовки от детей не требуется.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.** Программа кружка «Спортивные и подвижные игры» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 36 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; содействовать всестороннему развитию личности; приобщать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ** данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе, развитие природных задатков и способностей детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Дети научатся:**

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить

его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Личностными результатами кружка «Спортивные и подвижные игры»** являются следующие умения:

оценивать поступки людей  
жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;  
оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;  
выражать свои эмоции;  
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами кружка «Спортивные и подвижные игры»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;  
проговаривать последовательность действий во время занятия;  
учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы группы детей и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;  
постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение

монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.** Форма итоговой аттестации программы – спортивные праздники (в том числе и семейные) в конце года. Так же, участие обучающихся в соревнованиях, мини-турнирах и флешмобах различного уровня в течение учебного года.

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.** Реализацию программы обеспечивает учитель физической культуры, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении дополнительной образовательной деятельности.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «Спортивные и подвижные игры» рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю). Занятие по данной программе длится 45 минут.

1	Название раздела, темы	Всего часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	6	1	5	Игра
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	4	1	3	Игра
3	Подвижные игры	15	1	14	Игра
4	Спортивные игры	7	1	6	Игра
5	Спортивные праздники	4	1	3	Соревнование
	Всего:	36	5	31	

## III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

*Весь материал разделяется на отдельные модули:*

1 модуль - «Народные игры»

2 модуль- «Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи»

3 модуль - «Подвижные игры»

4 модуль - «Спортивные игры»

5 модуль – «Спортивные праздники»

**1 модуль. Народные игры** – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни.

**2 модуль. «Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи»**

Развивать способности можно соответствующей тренировкой в соответствующих упражнениях. А именно, организовать обучение и развитие ребенка в виде самой привлекательной и, главное, основной для него деятельности – игры. Постепенно у детей разовьется умение хорошо и быстро запоминать, размышлять, понять абстрактную мысль, увидеть неочевидное.

**3 модуль. Подвижная игра** – сознательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением задания, связанная с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующем, как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. По определению П.П. Лесгафта, *подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.*

**4 модуль. (Детские) спортивные игры** — соревнование, включающее в себя развивающий, обучающий и воспитательный аспекты. Важно, чтобы в рамках предложенной игры, ребенок мог научиться чему-то новому, ощутил возможности своего тела. Большинство спортивных игр для детей предполагает воспитание уважения к сопернику, стимулирование умения работать в команде, развитие навыков коммуникации.

Для спортивных игр характерно наличие особых правил, выполнение которых обязательно для определения победителей. Специфика детских спортивных игр заключается в том, что основной задачей является не столько выявление победителя, сколько стремление через веселье и развлечение развить важные физические навыки.

**5 модуль. Спортивные праздники** – это соревнования по комплексам подвижных игр и эстафет. Они формируют правильные взаимоотношения в коллективе, способствуют проявлению инициативы и находчивости.

В программу спортивных праздников включаются подвижные игры и эстафеты в соответствии с требованиями школьной программы по физическому воспитанию с доступным содержанием, требующим проявления различных двигательных умений и навыков, а также теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

При подготовке к проведению праздника разрабатывается положение и программа. Если состав команды приблизительно одного возраста и уровня физической подготовки, то все участники выполняют одни и те же задания. Если команда разновозрастная, то задания должны быть строго дифференцированы (участники выполняют разное задание или одно и то же задание, но разной интенсивности, с разным количеством повторений, с различным инвентарем).

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться, надо», «Я-сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

#### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Десять передач».

#### Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с

разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

Спортивные игры: футбол, бадминтон.

Спортивные праздники: «Джунгли зовут!», «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – *безопасность физкультурного оборудования*. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2010 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 2011 г.
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 2013г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2012 г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 2017г.
6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой

1. Мяч малый (теннисный)
2. Скакалка гимнастическая
3. Обруч гимнастический
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Ракетки для бадминтона
8. Воланы для бадминтона

### *Спортивные залы*

1. Спортивный зал
2. Малый спортивный зал

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
 «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
 (базовый уровень)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		групповая	1	Инструктаж по охране труда. Русские народные игры: «У медведя во бору», «Горелки».	Спортивный зал	Текущий
2		групповая	1	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	Спортивный зал	Текущий
3		групповая	1	Русские народные игры: «Горелки», «Наседка и коршун»	Спортивный зал	Текущий
4		групповая	1	Русские народные игры: «Кот и мышь», «Локомотив»	Спортивный зал	Текущий
5		групповая	1	Русские народные игры: «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Спортивный зал	Текущий
6		групповая	1	Русские народные игры: «Удар по веревочке», «Зайка»	Спортивный зал	Текущий
7		групповая	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Спортивный зал	Текущий
8		групповая	1	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни порядок»	Спортивный зал	Текущий
9		групповая	1	Игры на развитие памяти, мышления и речи.	Спортивный зал	Текущий
10		групповая	1	Игры на развитие воображения, памяти.	Спортивный зал	Текущий

11		групповая	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Спортивный зал	Текущий
12		групповая	1	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами. Десять передач.	Спортивный зал	Текущий
13		групповая	1	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Спортивный зал	Текущий
14		групповая	1	«Весёлые старты» со скакалкой.	Спортивный зал	Текущий
15		групповая	1	Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Спортивный зал	Текущий
16		групповая	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Спортивный зал	Текущий
17		групповая	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Спортивный зал	Текущий
18		групповая	1	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Спортивный зал	Текущий
19		групповая	1	Эстафеты с санками и лыжами	Спортивный зал	Текущий
20		групповая	1	Игры на лыжах. «Биатлон»	Спортивный зал	Текущий
21		групповая	1	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Спортивный зал	Текущий
22		групповая	1	Игры «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	Спортивный зал	Текущий
23		групповая	1	Игра «Салки с мячом».	Спортивный зал	Текущий

24		групповая	1	Игры «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	Спортивный зал	Текущий
25		групповая	1	Футбол	Спортивный зал	Текущий
26		групповая	1	Футбол.	Спортивный зал	Текущий
27		групповая	1	Футбол	Спортивный зал	Текущий
28		групповая	1	Бадминтон	Спортивный зал	Текущий
29		групповая	1	Бадминтон	Спортивный зал	Текущий
30		групповая	1	Бадминтон	Спортивный зал	Текущий
31		групповая	1	Бадминтон	Спортивный зал	Текущий
32		групповая	1	Бадминтон	Спортивный зал	Текущий
33		групповая	1	«Джунгли зовут!»	Школьный стадион.	Текущий
34		групповая	1	«Олимпийские игры»	Школьный стадион.	Текущий
35		групповая	1	«Большие гонки»	Школьный стадион.	Текущий
36		групповая	1	«Фестиваль подвижных игр»	Школьный стадион.	Текущий