

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДЕНА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА
ДИРЕКТОР МКУДО «ДНЮТ»: *В. В. Гладких*
ПРИКАЗ № 66-осн. от 31.08.2020г.
ПРОТОКОЛ № 5 от 31.08.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Подвижные игры»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА
ВОЗРАСТ: 7 ЛЕТ



СОСТАВИТЕЛЬ:
АНАШКИНА ТАТЬЯНА
НИКОЛАЕВНА,
педагог дополнительного
образования

г. Ефремов
2017г.

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (*Далее – Программа*) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятия подвижными играми позволяют решать социально-значимые задачи, важными из которых являются формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья, организация двигательной активности детей младшего школьного возраста.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в использовании игровых форм обучения, что соответствует современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса с детьми данной возрастной категории.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.;
- Концепцию развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 25 мая 2015г. №996-р;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Устав МКУДО «ДДЮТ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ (адресат программы): 7 лет

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки. Учебные группы формируются не более 15 человек.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: ежегодно по 144 часа. За 2 года 288 часов.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

Учитывая нормативную базу и методические рекомендации, регламентирующие реализацию дополнительной общеразвивающей программы в период ограничения/приостановления образовательного процесса в связи с распространением новой коронавирусной инфекции, часть *Программы* может быть реализована в дистанционном формате.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: словесные, наглядные, практические

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЯ: учебные игровые занятия

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: аудиторная, внеаудиторная, групповая

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю; 2 занятия по 45 минут

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством разнообразных подвижных игр.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

-освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;

- научить правилам подвижных игр.

Развивающие:

-развить двигательные умения и навыки;

- формировать навыки соревновательной игровой деятельности.

Воспитательная:

-воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность,

ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля/ |
|---------------------|--|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение в программу. Основы знаний по физической культуре | 2 | 2 | - | Диагностика индивидуального физического развития |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 44 | 2 | 42 | Контрольные упражнения |
| 3. | Ходьба, бег, прыжки | 16 | 2 | 14 | Контрольные упражнения |
| 4. | Народные игры | 40 | 2 | 38 | Контрольные упражнения |
| 5. | Совершенствование развивающих подвижных игр | 30 | 2 | 28 | Контрольные упражнения |
| 6. | Эстафеты | 10 | - | 10 | Контрольные упражнения |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Тестирование Контрольные упражнения |
| Всего часов: | | 144 | 10 | 134 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу. Основы знаний по физической культуре (2ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с *Программой*. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Форма контроля: диагностика индивидуального физического развития

2.Общеразвивающие упражнения (44ч.)

Теория (2ч.) Комплекс общеразвивающих упражнений.

Практика (42ч.) Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

Форма контроля: контрольные упражнения

3. Ходьба, бег, прыжки (16ч.)

Теория (2ч.) Виды ходьбы.

Практика (14ч.) Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Форма контроля: контрольные упражнения

4. Народные игры (40ч.)

Теория (2ч.) Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Практика (38ч.) Игры на смекалку и находчивость, быстроту и координацию: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Ловишка», «Карлики и великаны», «Пятнашки», «Третий – лишний», «Ты катись веселый мяч», «Мы веселые ребята», «Игры-перетягивания» и др.

Форма контроля: контрольные упражнения

5. Совершенствование развивающих подвижных игр (30ч.)

Теория (2ч.) Правила подвижных игр.

Практика (28 ч.) Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Спортивные игры с элементами игровых видов спорта футбола, волейбола. Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч». Игры со скакалкой. Игры – сцеплялки.

Форма контроля: контрольные упражнения

6. Эстафеты (10ч.)

Практика (10ч.) Эстафеты «Озорные мячики». Догонялки. Игры с мячом. Игры на меткость. Стрельба по мишеням. Стрельба по предметам.

Форма контроля: контрольные упражнения

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: тестирование, контрольные упражнения

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля/ |
|-------|------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |

| | | | | | |
|---------------------|--|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре. | 2 | 2 | - | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 44 | 2 | 42 | Контрольные упражнения |
| 3. | Ходьба, бег, прыжки | 16 | 2 | 14 | Контрольные упражнения |
| 4. | Народные игры | 40 | 2 | 38 | Контрольные упражнения |
| 5. | Совершенствование развивающих подвижных игр | 30 | 2 | 28 | Контрольные упражнения |
| 6. | Эстафеты | 10 | - | 10 | Контрольные упражнения |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Тестирование Игры-соревнования |
| Всего часов: | | 144 | 10 | 134 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре (2ч.)

Теория (2ч.) Инструктаж по технике безопасности.

2.Общеразвивающие упражнения (44ч.)

Теория (2ч.) Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика (42ч.) Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения на разные виды дыхания. Игры на внимание, рекреационные игры.

Форма контроля: контрольные упражнения

3.Ходьба, бег, прыжки (16ч.)

Теория (2ч.) Виды прыжков.

Практика (14ч.) Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: контрольные упражнения

4. Народные игры (40ч.)

Теория (2ч.) Правила народных игр.

Практика (38ч.) «Богатырские потешки». Игры на смекалку и находчивость, быстроту и координацию: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Ловишка», «Карлики и великаны», «Пятнашки», «Третий – лишний», «Ты катись веселый мяч», «Мы веселые ребята», «Игры-перетягивания» и д.р.

Форма контроля: контрольные упражнения

5. Совершенствование развивающих подвижных игр (30ч.)

Теория (2ч.) Правила подвижных игр.

Практика (30ч.) Групповые игры без деления на команды. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Спортивные игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола. Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч». Прыгательные игры: игры со скакалкой, резинкой.

Форма контроля: контрольные упражнения

6. Эстафеты (10ч.)

Практика (10ч.) Эстафеты «Озорные мячики». Догонялки. Игры с мячом. Игры на меткость. Стрельба по мишеням. Стрельба по предметам.

Форма контроля: контрольные упражнения

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: тестирование, игры-соревнования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-культура общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

-иметь представление о здоровом образе жизни;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные (образовательные):

К концу обучения учащиеся могут знать/уметь:

-знать историю возникновения и развития подвижных игр;

- знать правила подвижных игр;
- знать русские народные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Ходьба

- 1.обычная ходьба;
- 2.на носках;
- 3.на пятках;
- 4.с высоким подниманием колен;
- 5.в полуприседе;
- 6.на наружной стороне стопы;
- 7.приставным шагом.

Бег

1. обычный;
2. с подпрыгиванием до предмета;
3. мелким и широким шагом;
4. с перепрыгиванием через предметы;
5. выбрасывая прямые ноги вперед;
6. с захлестом голени назад.

Игры

- 1.знать название 7 и более подвижных игр;
- 2.рассказать правила 7 и более подвижных игр;
- 3.называть необходимые атрибуты для игры;
- 4.уметь организовать игру.

Групповые упражнения с переходами

- 1.строиться в шеренгу;
- 2.в колонну по одному, по два, по три;
- 3.перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по четыре на ходу;
- 4.выполнять повороты направо, налево, кругом.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с Календарным учебным графиком МКУДО «ДЦЮТ» начало учебного года 01.09.2020г., окончание учебного года 25.05.2021г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально – техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

2. Оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

3. Информационное обеспечение – видео-, фото-, интернет источники.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Программа предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная и итоговая оценка качества освоения программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль (период с 1 по 15 сентября текущего года) – диагностика индивидуального физического развития

| № п/п | Наименование | Уровни | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
| | | Высокий уровень | | Средний уровень | | Низкий уровень | |
| | | м | д | м | д | м | д |
| 1. | Челночный бег 3 по 10 | 9.9 | 10.2 | 11.8 | 11.3 | 11.2 | 11.7 |
| 2. | Прыжок в длину с места | 140 | 130 | 115 | 110 | 100 | 90 |
| 3. | Поднимание туловища за 1 минуту | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |

Текущий контроль – контрольные упражнения

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Бег на 30 м, сек. | 5,7 | 6,3 | 7,0 | 5,9 | 6,5 | 7,2 |
| Челночный бег 3x10 м, сек. | 9,8 | 10,4 | 11,0 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 130 | 115 | 130 | 120 | 105 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз | 3 | 2 | 1 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 10 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 9 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | +6 | +4 | +9 | +7 | +5 |

| | | | | | | |
|-------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6-минутный бег, м | 1000 | 850 | 700 | 900 | 750 | 600 |
|-------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|

Промежуточная аттестация – период с 15 по 28 апреля в форме тестирования, сдачи контрольных упражнений

Тест

1. Родина олимпийских игр ---?
2. Сколько колец на олимпийской эмблеме?
3. Как звучит девиз Олимпийских игр?
4. Разминку проводят с целью.....
5. Какая игра является спортивной?
6. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры.
7. Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть.
8. Назвать спортивные игры.
9. Как называется олимпийский гимн?
10. В какие годы были Олимпийские игры в России?

Критерии оценивания

| Уровни | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 8-10 | 5-7 | 1-4 |

Контрольные упражнения

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|--|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 15 | | 9 | 15 | 12 | 9 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз | +4 | +9 | +7 | +5 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 130 | 115 | 130 | 120 | 105 |

Итоговая оценка качества освоения программы - период с 15 по 25 мая в форме тестирования, игры-соревнования.

Тест

1. Начало пути к финишу.
2. Чего не надо, если есть сила.
3. Инструмент спортивного судьи.
4. Мяч вне игры.
5. Игра с мячом-дыней.
6. Русский народный бейсбол.
7. Молодой спортсмен.
8. Летающий участник бадминтона?
9. Как часто проводятся Олимпийские игры?
10. В какой игре пользуются самым легким мячом?
11. В какой спортивной игре используются мяч наибольшей величины?
12. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?
13. Вспомните девиз олимпийских игр.
14. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции?

Критерии оценивания

| Уровни | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 12-14 | 9-11 | 8-6 |

Игры-соревнования оцениваются по контрольным упражнениям

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Раздел или тема программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия) | Дидактический материал | Техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-------|--|----------------|---|------------------------|-----------------------|--|
| 1. | Введение в программу. Вводное занятие. Основы знаний по физической | Занятие-беседа | Наглядные Словесные Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Диагностика индивидуального физического развития |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------|--|----------------------|-------------------|--|
| | культуре. | | | | | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения. | Практические занятия | Наглядные Словесные Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Контрольные упражнения |
| 3. | Ходьба, бег, прыжки. | Занятия-тренировки | Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Контрольные упражнения |
| 4. | Народные игры. | Занятие-игра | Наглядные Словесные Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Контрольные упражнения |
| 5. | Совершенствование развивающих подвижных игр. | Комбинированные занятия | Наглядные Словесные Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Контрольные упражнения |
| 6. | Эстафеты. | Практические занятия | Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Контрольные упражнения |
| 7. | Итоговое занятие. | Практические занятия | Практические | Спортивный инвентарь | Музыкальный центр | Тестирование, Контрольные упражнения Игры-соревнования |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гусев М.Т., Мельников Ю.А. «Подвижные игры в системе физического воспитания». Ижевск, 2016г.
2. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры в спортивном зале», 2015г.
3. Патрикеев А.Ю. «Хитрые подвижные игры в начальной школе», 2015г.
4. «Подвижные игры для детей младшего школьного возраста». Издательство «Физическая культура», 2016г.
5. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры», 2017г.
6. Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения для младших школьников». Издательство «Владос», 2015г.
7. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет», 2014г.
8. Фатеева Л. «Подвижные игры: эстафеты и аттракционы» для младших школьников, 2015г.