

Отдел образования Администрации Мокроусовского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Мокроусовский дом детского творчества»

Согласована на заседании  
Педагогического совета  
От «30» 08 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «Мокроусовский ДДТ»  
В.В. Сединкина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Игры (подвижные, народные, хороводные)»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:** Колобашкина Олеся Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

**с. Мокроусово, 2024**

Содержание программы «Игры (подвижные, народные хороводные)»	
1. Комплекс основных характеристик программы.	Стр.2
1.1 Пояснительная записка.	Стр.2-4
1.2 Цель и задачи программы. Планируемые результаты.	Стр.4-6
1.3. Рабочая программа.	Стр.6
1.3.1. Учебный план.	Стр.6
1.3.2 Содержание программы.	Стр.6-
1.3.3 Тематическое планирование.	10 Стр.6-
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19 Стр.20
2.1. Календарный учебный график	Стр.20
2.2. Формы контроля/ промежуточной аттестации	Стр.20
2.3. Материально-техническое обеспечение	Стр.20
2.4. Информационное обеспечение. Электронные ресурсы	Стр.20
2.5. Кадровое обеспечение	Стр.20
2.6. Методические материалы	Стр.20
Список литературы	Стр.21

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

## **Актуальность программы**

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов Российской Федерации и Курганской области в области образования, Уставом и локальными актами МБУ ДО «Мокроусовский ДДТ». Программа является модифицированной, составлена на основе типовых (примерных, авторских) программ с учетом следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г.);
3. Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);
5. Регионального стандарта (организационно-методических мероприятий) гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи в образовательных организациях, находящихся на территории Курганской области (приказ Департамента образования и науки Курганской области от 9 сентября 2022 г. № 886);
6. Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций (протокол заседания федерального учебно-методического объединения по общему

образованию ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» от 23 июня 2022 г. № 3/22);

7. Проекта плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Курганской области;

8. «О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы» (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26 октября 2021 г.);

9. СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

10. СанПиНа 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Игры (подвижные, народные, хороводные)» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 10 лет. Возрастные особенности детей 6-10 лет (дошкольный, младший школьный возраст).

В период 6-10 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы. Период первого детства является временем максимальных возможностей для наиболее действенного формирования двигательных навыков. И чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям жизни.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (144 часа)

**Объем программы:** Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, составляет 144 часа.

**Формы обучения. Особенности организации образовательного процесса.**

Форма реализации программы – очная.

Основной формой обучения является учебное занятие, которое носит, в основном, практический характер. Занятия комбинированные.

Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа (занятие 40 минут, перерыв 10 минут). Всего на год отводится 144 часа.

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

**Формы организации и проведения занятий:**

- групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах, участие в различных Соревнованиях и играх. На занятиях используются различные формы организации деятельности

обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместное исполнение, общение, взаимопомощь)

- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;

задание

выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы

могут

выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в

зависимости

от цели деятельности).

**Уровень освоения программы:** стартовый

## **1.2 Цель и задачи программы. Планируемые результаты.**

**Цель программы** – повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, через организацию народных игр.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Ознакомить с играми народов мира;

- Ознакомить с основными знаниями техники безопасности;

- Ознакомить с принципами правильного питания;

- Ознакомить с основными правилами личной гигиены.

**Развивающие:**

-Развить основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость;

-Развить внимание и координацию;

**Воспитывающие:**

-воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;

-воспитание активной жизненной позиции;

-способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;

-воспитывать волевые качества.

**Планируемые результаты:**

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы «Игры (подвижные, народные, хороводные)» является формирование следующих умений:

• целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

• ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

• способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе

конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

**3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

- развитие физических способностей;
  - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
  - развитие психических и нравственных качеств;
  - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
  - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации ДООП «Игры (подвижные, народные, хороводные)»**

В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

### 1.3. Рабочая программа

#### 1.3.1. Учебный план.

п/п	№ е раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		в сего	т еория	пра ктика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, диагностирование
2	Игры с бегом	20	4	16	Игра
3	Игры с мячом	22	4	18	Игра
4	Игры с прыжками	18	4	14	Командные соревнования
5	Игры малой подвижности	21	4	17	Игра. Беседа
6	Зимние забавы	16	4	12	Командные соревнования
7	Эстафет ы	17	4	13	Соревнован ия
8	Народн ые игры	28	4	24	Игра
9	Итогово е занятие	2	-	2	диагностиро вание
<b>10</b>		44	8	116	

#### 1.3.2 Содержание программы

##### Вводное занятие (всего – 2ч, теория – 1 ч, практика- 1 ч)

*Теория:* Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Диагностирование ЗУН. Анкетирование.

##### Игры с бегом (всего – 20 ч, теория – 4 ч, практика –16 ч.)

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

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Значение бега в жизни человека и животных.

Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».



- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ

в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватитдвоих»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

### **Игры с мячом (всего - 22ч, теория – 4 ч, практика –18ч.)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны иметатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра

«Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

### **Игра с прыжками ( всего -18 ч. теория – 4 ч, практика –14 ч.)**

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

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Правила безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

#### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».

- 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».

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».

- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **Игры малой подвижности. ( всего -21 ч. теория – 4 ч, практика – 17ч.)**

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж

по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»
- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

**Зимние забавы. (всего - 16ч. теория – 4 ч, практика –12 ч.)**

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

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».

- Игра «Черпахи».
- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»
- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткий стрелок».
- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты. ( Всего -17 ч. теория –4 ч, практика –13 ч.)**

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

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

#### *Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».
- Эстафеты «Обруч, мяч, скакалка»
- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

#### *Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Народные игры. ( Всего -26ч. теория –4 ч, практика –22ч.)**

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

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*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".
- Разучивание народных игр.Игра «Аленушка Иванушка»
- Разучивание народных игр.Игра «Почтальон»
- Разучивание народных игр.Игра «Штандер»
- Разучивание народных игр.Игра «Садовник и цветы»
- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
- Разучивание народных игр. Игра «Птицелов»
- Разучивание народных игр. Игра «Мячик кверху»
- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Разучивание народных игр. Игра «Краски»
- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Разучивание народных игр. Игра «Корзинки».
- Разучивание народных игр. Игра «Здравствуй, сосед!»
- Разучивание народных игр. Игра «Птицелов»

**Итоговое занятие (всего -2ч, практика -2 часа)**

*Практика: Игровая программа.*

### 1.3.3 Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля
		сентябрь	2	Вводное занятие.	Беседа. Анкетирование	
	Игры бегом	сентябрь	2	ТБ. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Игра	Наблюдение, опрос
	Игры бегом	сентябрь	2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Комбинированное занятие (беседа, игра)	игра
	Игры бегом	сентябрь	2	Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Комбинированное занятие	Беседа
	Игры бегом	сентябрь	2	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры бегом	сентябрь	2	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди»	Комбинированное	Упражнения
	Игры бегом	сентябрь	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Игра	Упражнения
	Игры бегом	сентябрь	2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди»	Игра	Упражнения
	Игры бегом	сентябрь	2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с	Игра	Упражнения

	бегом			рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»			
	<b>Игры мячом.</b>	с	Октябрь	2	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Игра	Беседа
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны иметатели».	Игра	Упражнения, игра
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Игра	Беседа
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	Игра	Упражнения
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	Игра	Упражнения
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	Игра	Упражнения, игра
	<b>Игры</b>	с	Октябрь	2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик	Игра	Упражнения

	<b>мячом</b>			кверху». Игра «Свечи ставить»		
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Комплекс ОРУ с большими мячами . Игра перебрасывание мяча. Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	Игра Упражнения
	<b>Игры мячом</b>	с	Октябрь	2	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	Игра Упражнения
	<b>Игра прыжками.</b>	с	Ноябрь	2	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	Игра Беседа, игра
	<b>Игра прыжками</b>	с		2	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля»	Игра Беседа, упражнения
	<b>Игра прыжками</b>	с		2	Правила безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	Игра Беседа, упражнения
	<b>Игра прыжками</b>	с		2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Игра Беседа, упражнения
	<b>Игра прыжками</b>	с		2	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробышки».	Игра Упражнения, игра



	<b>Игра с прыжками</b>		2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	Игра	Игра
	<b>Игра с прыжками</b>		2	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	Игра	Упражнения, игра
	<b>Игра с прыжками</b>		2	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	Игра	Упражнения, игра
	<b>Игра с прыжками</b>		2	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	Игра	Упражнения, игра
	Игры бегом	Декабрь	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	Игра	Упражнения
	Игры бегом		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	Игра	Игра
	Игры бегом		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»  Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки».	Игра	Упражнения, игра
	Игры бегом		2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	Игра	Упражнения
	Игры мячом		2	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч –	Игра	Упражнения, игра

				соседу». Игра «Охотники».		
Игры с мячом		2	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	Игра		Упражнения
Игры малой подвижности		2	Правильная осанка и её значение для здоровья Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	Игра		Упражнения , игра
Игры малой подвижности		2	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»	Игра		Беседа
Зимние забавы.	Январь	2	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	Игра		Беседа
Зимние забавы.		2	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	Игра		Беседа
Зимние забавы.		2	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черпахи».	Игра		Беседа, игра
Зимние забавы.		2	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	Игра		Опрос, игра
Зимние		2	Игра «Санные поезда».	Игра		

	забавы.			Игра «На одной лыже».		
	Зимние забавы.		2	Игра «Езда на перекладных» Игра «Строим крепость».	Игра	Игра
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	Комбинированное занятие	Упражнения. Игра
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Зимние забавы.	Февраль	2	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика».	Игра	Игра
	Зимние забавы.		2	Игра «Меткий стрелок». Игра «Снежком по мячу».	Игра	Игра
	<b>Эстафеты</b>		2	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	Эстафеты	Соревнования
	<b>Эстафеты</b>		2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Эстафета с предметами	Эстафеты	Соревнования

				(мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.		
	<b>Эстафеты</b>		2	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	Эстафеты	Беседа
	<b>Эстафеты</b>		2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Эстафеты	Беседа
	<b>Эстафеты</b>	Март	2	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	Эстафеты	Соревнования
	<b>Эстафеты</b>		2	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны» Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Эстафеты	Соревнования
	<b>Эстафеты</b>		2	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	Эстафеты	Соревнования
	<b>Эстафеты</b>		2	Веселые старты	Эстафеты	Соревнования
	<b>Эстафеты</b>		2	Эстафеты «Обруч, мяч, скакалка» Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	Эстафеты	Соревнования
	Народные Игры		2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	Игра	Игра
	Народные Игры		2	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Игра	Беседа

				Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".		
	Народные Игры		2	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра «Аленушка Иванушка» Разучивание народных игр. Игра «Почтальон»	Игра	Беседа
	Народные Игры	Апрель	2	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр.Игра «Штандер» Разучивание народных игр.Игра «Садовник и цветы»	Игра	Беседа, игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Птицелов» Разучивание народных игр. Игра «Мячик кверху»	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Краски» Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	Игра	Игра

	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	Игра	Игра
	Народные Игры	Май	2	Разучивание народных игр. Игра "Бабки". Разучивание народных игр. Игра «Корзинки».	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Здравствуй, сосед!» Разучивание народных игр. Игра «Птицелов»	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Почталыон». Разучивание народных игр. Игра «Колокола»	Игра	Игра
	Игры малой подвижности		2	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	Комбинированное занятие	Беседа, упражнения
	Игры малой подвижности		2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка	Комбинированное занятие	Беседа
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры малой подвижности		2	Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Комплекс упражнений с мешочками. Игра	Комбинированное занятие	Игра

				«Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		
	Игры малой подвижности		2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Итоговое занятие		2	Итоговое занятие. Игровая программа	Игровая программа	Анкетирование. Игра

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 2.09.2024-31.12.2024 17 учебных недель
Каникулы	01.01.2025-09.01.2025
Второе полугодие	10.01.2025-31.05.2025 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	26.05.2025

### 2.2. Формы контроля/ промежуточной аттестации

Основными критериями оценки групп являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и играх.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по

окончанию полугодия и в конце учебного года в форме командных игр, беседы с родителями. Также проводится входная диагностика (в сентябре) физического развития

- контроль учета посещаемости занятий;

- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;

- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физического развития;

- открытое занятие.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется в просторном кабинете, соответствующем требованиям СанПиН. Предполагается наличие аудио и видео устройств, мультимедийной установки.

Спортивное оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

### 2.4. Информационное обеспечение

#### Электронные ресурсы

Физкульт.Ура

[https://www.fizkult-ura.ru/mobile\\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)

### 2.5. Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, обладающий достаточными теоретическими

знаниями и опытом практической деятельности в физкультурно-спортивном направлении

### 2.6. Методические материалы



Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

## **2.7. Оценочные материалы**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Игры » (стартовый уровень) применяются следующие критерии уровня общей физической подготовки учащихся (приложение 2).

Критерии оценки:

Низкий уровень (1 -2 балла) – контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются менее 50% от максимальных показателей, навыки проведения игры минимальны, не принимал участия в соревнованиях.

Средний уровень (3 балла) – контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются на уровне от 50 до 75% от максимальных показателей, знает приемы проведения игры, но не может организовать ее проведение без помощи педагога, принимал участие в соревнованиях.

Высокий уровень (4-5 баллов) - контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются на уровне выше 75% от максимальных показателей, знает приемы игры и может самостоятельно организовать ее проведение, принимал участие в соревнованиях.

## **Список литературы**

1. Былеева Л.М., Коротков И.М. Подвижные игры «Физкультура и спорт» [Текст] / Л.М. Былеева. - М., 1986.-154 с.
2. Делигишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст]/ А.А. Делигишин - Киев, 1989. -235 с.
3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д: Феникс,2006. - 160 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов. / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.