

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

Согласовано на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2015 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «Мокроусовский ДДТ»
/В. В. Седыкина/
Приказ № 7 от 15.09.2015 года



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

**Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Колобашкина О. А.
педагог дополнительного образования

Мокроусово
2025г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность общеобразовательной программы «Игры Мира»
(подвижные, народные) для детей возраста 6–10 лет обусловлена рядом важных факторов:

Физическая активность и здоровье ребёнка

Современная жизнь всё больше связана с малоподвижностью и сидячими видами досуга, такими как просмотр телевизора, использование гаджетов и компьютеров. Подвижные игры позволяют детям активно двигаться, укреплять мышцы, развивать координацию движений и выносливость. Они становятся прекрасным способом профилактики гиподинамии и укрепления физического здоровья.

Формирование социально-коммуникативных навыков

Подвижные коллективные игры способствуют развитию навыков общения, социализации и совместной деятельности. Дети учатся договариваться, соблюдать правила, уступать товарищам, проявлять уважение и терпимость к мнению других ребят. Всё это формирует основы здорового социального поведения и положительно влияет на эмоциональное благополучие ребенка.

Культурное наследие и патриотизм

Народные подвижные игры отражают историю и традиции народа, передают ценности национальной культуры. Участвуя в играх, дети знакомятся с традициями своего родного края, что развивает чувство принадлежности к своей культуре и воспитывает уважительное отношение к народному наследию. Такие игры формируют элементы национального самосознания и любви к Родине.

Эмоциональное развитие и удовольствие

Подвижные игры доставляют детям радость и положительные эмоции. В процессе игры дети испытывают яркие впечатления, переживают ситуации успеха и достижения, получают заряд бодрости и хорошего настроения. Положительные эмоции важны для психоэмоционального благополучия ребенка и благоприятно влияют на его общее состояние.

Мотивация к спорту и здоровому образу жизни

Регулярное участие в активных играх формирует устойчивый интерес к спортивным занятиям и активному отдыху. Многие ребята, увлекаясь играми детства, продолжают заниматься спортом профессионально или поддерживают физическую активность на протяжении всей жизни. Программа «Игры Мира» служит стимулом для активного участия в занятиях физической культурой и двигательной активности.

Отличительная особенность программы «Игры Мира» в том, что важная роль при изучении принадлежи формировании гармоничной, физически активной, культурной и здоровой личности ребёнка. Она позволяет сочетать пользу физического воспитания с удовольствием, социальным развитием и сохранением традиций народной культуры.

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. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14 июля 2022 г. №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391)
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. №652н)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242)
8. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 г.)
9. Методические рекомендации по подготовке адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20 июня 2023 г. №06-1207), Письмо министерства просвещения РФ от 19 августа 2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»
10. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальному-психологической реализации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 №ВК-641/09)
11. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций,

реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. Министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 г. №АБ – 3924/06)

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания)(2021г.)

13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. №ДГ-245/06)

14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28)

15. Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26 октября 2021 г. №ИСХ.08-05794/21)

16. Требования к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация ДООП» в Курганской области в соответствии с социальным сертификатом (Приказ ДОН Курганской области от 4 апреля 2024 г. №289)

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

может рассматриваться как одназначный формирование здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного образовательного процесса. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление 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 – Формирование здорового образа жизни и физической активности у младших школьников через внедрение и популяризацию национальных и международных подвижных игр, способствующих развитию физических качеств, двигательных навыков, командного взаимодействия и уважения к культурному наследию народов мира.

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомить с играми народов мира;
- Ознакомить с основными знаниями техники безопасности;
- Ознакомить с принципами правильного питания;
- Ознакомить с основными правилами личной гигиены.
- Содействовать укреплению физического здоровья и иммунитета учащихся.

Развивающие:

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

- Развить внимание и координацию;
- Развивать навык командной работы, лидерство и общения в группе.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным ценностям;
- воспитывать волевые качества.
- расширять знания о традициях и культуре различных стран, их играх и состязаниях.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы «Игры Мира (подвижные, народные)» 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 корректировок;
- 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 корректизы 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 коопeração (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 ДОП «Игры Мира (подвижные, народные)».

В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр;
- 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	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
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	15	4	11	Игра Командные соревнования
5	Игры малой подвижности	19	4	15	Игра. Беседа
6	Игры с предметами	23	4	19	Игра Командные соревнования
	Эстафеты и сезонные игры				Командные соревнования
7	Эстафеты	17	4	13	Соревнования
8	Народные игры	28	4	24	Игра
9	Итоговое занятие	2	-	2	Диагностирование
10		144	28	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.

Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игровая техника
- Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Африканские салки».
- Комплекс ОРУ в движении «На прогулке». Игра «Больная кошка».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Шарик в ладони».
 - Упражнения с предметами. Игра «Лев и коза».
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра «Доброе утро охотник».
 - Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Статуя».
 - Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Вестовые».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Удмуртская горелка».
- Комплекс ОРУ в колоне по одному в движении. Игра «Стой олень».
- Комплекс ОРУ Упражнения с предметами. Игра «Ястреб и утки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Маяр и краски».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Тотышуены».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «В молотилку».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Платочек».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег с платочком».

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:

- Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Один в круге»
- ОРУ на месте. Развитие глазомера. Игра «Воздух, вода, земля, огонь».
 - ОРУ в движении. Игра «Саяра серей».
 - ОРУ на месте. Броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча».
 - ОРУ с рифмами. Совершенствование координации движений.
- Игра «Попади в комнату».
 - ОРУ в движении. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Млын».
 - ОРУ в парах. Игра «Будь точным».
 - ОРУ на укрепление основных мышечных групп. Игра «Самый меткий».
 - ОРУ в круге. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
- Игра «Кишмиши» (Изюминки).
 - Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Успей поймать мяч».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Попади в цель».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Защитники крепости».
 - Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Биляша».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Маячики».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Подвижная цель».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Штандер».
 - Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Гарпаст».

- ОРУ в круге. Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (всего -15 ч. теория – 4 ч, практика –11 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 «Япданбок» (Прыжки через ров).
- Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка».
- Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Следопыты».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Пожарная команда».
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Утиная охота».
- Комплекс ОРУ в круге. Игра «Охотник с мячом».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Оксак-карга».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Сахреоба».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Отгадай».
- Комплекс ОРУ. Игра «Таусмак».
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Резиночки».
- Комплекс ОРУ в круге. Игра «Вьетнамские прыгалки».

Игры малой подвижности (всего -19 ч. теория – 4 ч, практика – 15ч.)

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 «Липкие пеньки».
 - Комплекс упражнений с мешочками. Игра «А ну-ка, повтори».
 - Упражнения для исправления нарушений осанки плоскостопия. Игра «Жмурки (в кругу)».
 - Гимнастические построения, размыкания. Игра «Бег с платочком».
 - Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Камешки».
 - Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Гушакгойды».
 - Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

Игра «Веточка зеленая».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Охотник, добрый день!».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Япдан бок».

- Комплекс ОРУ. Игра «Пять, пятнадцать, пятьдесят».

- Комплекс ОРУ. Игра «Если сможешь, повтори».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Поймай его».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Поймай хвост дракона».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Калабаза».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лес, озеро, небо».

Игры с предметами (всего -23ч. Теория-4ч, практика-19 ч)

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

Правила безопасного поведения при проведении игр с предметами.

Техника игр с бегом 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 «Ровная спина». Игра «Поезд».

- Комплекс упражнений в круге. Игра «Балтени».

- Комплекс ОРУ для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

Игра «Лови мешочек».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Вытащи платочек».

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Колышки».

- Комплекс ОРУ с рифмами. Игра «Уксы (Стрелок)».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

Игра «Белая палочка».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Тымак, уру».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Кто больше».

- Комплекс ОРУ с рифмами. Игра «Мешочек с фасолью».

- Комплекс ОРУ в парах. Игра «Посадка бульбы (Посадка картошки)».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ачифт (Поймай)».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки. Игра «Тыв (Невод)»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Поймай мешочек»

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Гнездо черепахи».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Английский сыщик».

- Комплекс ОРУ в парах. Игра «Слепой медведь».

- Комплекс ОРУ в круге. Игра «Собери урожай».

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», «Скалка 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».
 - Веселые старты

Практические занятия:

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

Народные Игры. (Всего -24ч. теория –4 ч, практика –20ч.)

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 «Коровудоить».

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	с Сентябрь	2	ТБ. Комплекс ОРУ на месте. Игротека	Игра	Наблюдение, опрос
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Африканские салки».	Комбинированное занятие (беседа, игра)	игра
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ в движении. Игра Игра «Больная кошка»	Комбинированное занятие	Беседа
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Шарик в ладони».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Упражнения с предметами. «Лев и коза».	Комбинированное	Упражнения
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Доброе утро охотник».	Игра	Упражнения
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Статуя»	Игра	Упражнения
	Игры бегом	с Сентябрь	2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Вестовые»	Игра	Упражнения
	Игры мячом.	с Октябрь	2	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом Игра «Один в круге».	Игра	Беседа
	Игры мячом	с Октябрь	2	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	Игра	Упражнения, игра

				Игра «Воздух, вода, земля, огонь»		
	Игры с мячом	Октябрь	2	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. ОРУ в движении. Игра «Саяра серей».	Игра	Беседа
	Игры с мячом	Октябрь	2	Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Броски ловля мяча. Игра «Школа мяча»	Игра	Упражнения
	Игры с мячом	Октябрь	2	ОРУ с рифмами. Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса. Совершенствование координации движений. Игра «Попади в комнату».	Игра	Упражнения
	Игры с мячом	Октябрь	2	ОРУ в движении. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Млын».	Игра	Упражнения, игра
	Игры с мячом	Октябрь	2	ОРУ в парах. Броски и ловля мяча. Игра «Будь точным».	Игра	Упражнения
	Игры с мячом	Октябрь	2	ОРУ на укрепление основных мышечных групп. Игра «Самый меткий»	Игра	Упражнения
	Игры с мячом	Октябрь	2	ОРУ в круге. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Кишмиши» (Изюминки).	Игра	Упражнения
	Игра с прыжками.	Ноябрь	2	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скалочка». Игра «Япдан бок» (Прыжки через ров).	Игра	Беседа, игра
	Игра с прыжками		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. Игра «Верёвочка».	Игра	Беседа, упражнения
	Игра с прыжками		2	Правила безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	Игра	Беседа, упражнения

				Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Следопыты».		
	Игра с прыжками		2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Лучики». Игра «Пожарная команда»	Игра	Беседа, упражнения
	Игра с прыжками		2	Профилактика детского травматизма Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Утиная охота».	Игра	Упражнения, игра
	Игра с прыжками		2	Комплекс ОРУ в круге. Игра «Охотник с мячом».	Игра	Игра
	Игра с прыжками		2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Оксаккарга».	Игра	Упражнения, игра
	Игра с прыжками		2	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Сахреоба». Профилактика детского травматизма	Игра	Упражнения, игра
	Игра с прыжками		2	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Отгадай».	Игра	Упражнения, игра
	Игры с бегом	Декабрь	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Удмуртская горелка».	Игра	Упражнения
	Игры с бегом		2	Комплекс ОРУ в колоне по одному в движении. Игра «Стой олень»..	Игра	Игра
	Игры с бегом		2	Комплекс ОРУ Упражнения с предметами. Игра «Ястреб и утки » Профилактика детского травматизма	Игра	Упражнения, игра
	Игры с бегом		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Маляр и краски». Профилактика детского травматизма	Игра	Упражнения
	Игры с мячом		2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Успей поймать мяч».	Игра	Упражнения, игра
	Игры мячом		2	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Попади в цель». Профилактика детского травматизма	Игра	Упражнения

	Игры малой подвижности		2	Правильная осанка и её значение для здоровья Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Липкие пеньки».Знакомство с играми на внимательность	Игра	Упражнения , игра
	Игры малой подвижности		2	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «А ну-ка, повтори».	Игра	Беседа
	Зимние забавы.	Январь	2	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Упражнения для исправления нарушений осанки плоскостопия. Игра «Жмурки (в кругу)».	Игра	Беседа
	Игры малой подвижности		2	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Гимнастические построения, размыкания. Игра «Бег с платочком ».	Игра	Беседа
	Игры малой подвижности		2	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Камешки».	Игра	Беседа, игра
	Игры малой подвижности		2	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Гушак гойды».	Игра	Опрос, игра
	Игры малой подвижности		2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Гушакгойды».	Игра	
	Игры малой подвижности		2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Веточка зеленая». Разучивание рифм для проведения игр.	Игра	Игра
	Игры малой подвижности		2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Охотник, добрый день!». Разучивание рифм для проведения игр.	Комбинированное занятие	Упражнения

	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Япдан бок». Инструктаж по ТБ.	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ. Игра «Пять, пятнадцать, пятьдесят». Инструктаж по ТБ.	Комбинированное занятие	Упражнения. Игра
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ. Игра «Если сможешь, повтори». Инструктаж по ТБ.	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры малой подвижности	Февраль	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Поймай его» Разучивание рифм для проведения игр.	Игра	Игра
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Поймай хвост дракона».	Игра	Игра
	Эстафеты		2	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	Эстафеты	Соревнования
	Эстафеты		2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Эстафеты	Соревнования
	Эстафеты		2	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Веселые старты	Эстафеты	Беседа
	Эстафеты		2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	Эстафеты	Беседа
	Эстафеты	Март	2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	Эстафеты	Соревнования
	Эстафеты		2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	Эстафеты	Соревнования

	Эстафеты		2	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»	Эстафеты	Соревнования
	Эстафеты		2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Эстафеты	Соревнования
	Эстафеты		2	Эстафеты «Обруч, мяч, скакалка» Повторение считалок.	Эстафеты	Соревнования
	Народные Игры		2	Народные игры –основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Отыщи нору» бельгийская	Игра	Игра
	Народные Игры		2	История изучения и организации игр. Игровая терминология. Игра «Рыбки» французская	Игра	Беседа
	Народные Игры		2	Материальная и духовная игровая культура.Игра «Ловкость в ногах» корейская	Игра	Беседа
	Народные Игры	Апрель	2	Классификация народных игр. Игра«Всадники» греческая игра	Игра	Беседа, игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр Игра «Пунипуни» новозеландская.	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Белая палочка» таджикская	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Квинта» литовская	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Салки по кругу» танзанийская	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Прела -горела» белорусская	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «А ну-ка, повтори» Конго	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Тяни за голову» канадская Упражнения для исправления нарушений осанки плоскостопия.	Игра	Игра

	Народные Игры	Май	2	Разучивание народных игр. Игра «Передай посылку» болгарская	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Разучивание народных игр. Игра «Симон говорит» молдавская Знакомство с играми на внимательность	Игра	Игра
	Народные Игры		2	Инструктаж по ТБ. Разучивание народных игр . Игра «Рыбаки» латышская	Игра	Игра
	Игры малой подвижности		2	Правила техники безопасности. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Поймай его».	Комбинированное занятие	Беседа, упражнения
	Игры малой подвижности		2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Калабаза». Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	Комбинированное занятие	Беседа
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра«Поймай хвост дракона» Игры на внимательность.	Комбинированное занятие	Упражнения
	Игры малой подвижности		2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лес, озеро, небо». Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	Комбинированное занятие	Игра
	Игры малой подвижности		2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс ОР. Игра «Таусмак». Игра «Резиночки».	Комбинированное занятие	Упражнения
	Итоговое занятие		2	Инструктаж по ТБ. Итоговое занятие. Игровая программа Игротека	Игровая программа	Анкетирование. Игра

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	01.09.2025 по 30.12.2026, 17 учебных недель
Каникулы	31.12.2025- 11.01.2026
Второе полугодие	с 12.01.2026 - 30. 05. 2026, 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2025 года

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

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

Игры народов мира:

1. Бернштейн С.Б. "Игры народов мира."
2. Гендельман С.Л. "Этнические игры и забавы."
3. Гурьев Д.А. "Игры и праздники народов мира."

Национальные игры зарубежных стран:

1. Барретт М.Э. "Английские детские игры."
2. Баллер Э.Р. "Немецкие народные игры."
3. Морель Ф. "Французские народные игры."

Этнопедагогика и этнокультурный подход:

1. Азаров Ю.П. "Этнопедагогика."
2. Поташинский А.Ф. "Этническая психология и воспитание."
3. Степанов В.Е. "Этнокультура и воспитание."

Антропологические и этнографические исследования:

1. Левин Ю.И. "Антропология игры."
2. Лотман Ю.М. "Культура и взрыв."
3. Шмелёва А.Ю. "Этнос и культура."