

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа поселка Зорино Гвардейского муниципального округа
Калининградской области»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «26» июня 2024 г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МБОУ «ОШ пос. Зорино»
/Шупарский С.А./
«26» июня 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Народные спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Чеганова Валерия Владимировна,
заместитель директора по УВР

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Народные игры являются частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к родной стране. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Народные спортивные игры» знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп - спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Фитбол — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность программы

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

Педагогическая целесообразность

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических ценностей общества, а народные спортивные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

Практическая значимость данной программы заключается в том, что она создаёт условия возрождения народных подвижных игр и помогает делать досуг детей содержательным и полезным.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества.

Отличительной особенностью программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Народные спортивные игры» позволит учащимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в различных видах спорта.

Цель образовательной программы: сформировать у учащихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа поселка Зорино Гвардейского муниципального округа Калининградской области, реализующей программу.

Наполняемость учебных групп составляет от 10 до 15 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 36 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов.

Основные методы обучения

Подвижная игра является основным средством и методом воспитания физической культуры детей дошкольного возраста. В подвижных играх воспитывается выразительность движений, развивается детское творчество.

Основные методы:

- словесный (объяснения, беседы);
- наглядный (показ упражнений, демонстрация наглядных материалов);
- практический (игра, соревнование, занятие);
- метод стимулирования;
- метод контроля и самоконтроля.

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её

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

Предметные результаты:

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

В области познавательной культуры:

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли).

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса, грамотно пользоваться полученными понятиями;
- способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

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

Механизм оценивания

Образовательные:

- Активность в обучении
- Навыки спортивно-оздоровительной деятельности

Воспитательные:

- Культура поведения
- Общение в группе

Творческие достижения отдельных учащихся:

- Участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, праздниках.

Отслеживание результатов по следующим параметрам:

Начальный уровень - 1 балл;

Средний уровень - 2 балла;

Высокий уровень - 3 балла.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

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

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

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-технические средства реализации программы:

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя светлое удобное помещение, рабочее место педагога, кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин, спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение:

1. Свисток игровой
2. Обручи пластмассовые детские
3. Палки гимнастические деревянные
4. Палки гимнастические пластмассовые
5. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.
6. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м.
7. Секундомер однокнопочный
8. Жилетки игровые с номерами
9. Флажки разметочные
10. Мячи волейбольные
11. Теннисные мячи
12. Кегли
13. Скакалки удлиненные
14. Скакалки гимнастические
15. Инвентарь изготовленный, учителем и детьми по сюжетам игр.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Уровневая дифференциация образовательной программы

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание учителя на работе с различными категориями детей. В структуре уровневой дифференциации по обученности выделяют, как правило, три уровня:

- минимальный (базовый);
- программный;
- усложнённый (продвинутый).

Базовый уровень задаёт нижнюю границу качественного образования с позиции требований государства.

Положительные аспекты разноуровневого обучения:

- появляется уровень мотивации учения;
- появляется возможность помогать и сильному и слабому ученику;
- появляется возможность более эффективно работать с учащимися, плохо ориентированными к процессу обучения;
- реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании;
- повышается уровень я – концепции: сильные утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, избавиться от комплекса неполноценности;
- повышается уровень мотивации учения в сильных группах;
- в группе, где собраны одинаковые дети, ребёнку легче учиться;
- исключается уравниловка и усреднение учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(36 часов, 1 раз в неделю)

I. Игры с бегом (4 часа).

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

Практические занятия:

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

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

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

Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси – лебеди».

II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

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

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

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

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

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

III. Игра с прыжками (8 часов).

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

Практические занятия:

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

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

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

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

IV. Игры малой подвижности (3 часа).

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

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

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

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

V. Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

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

Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

VI. Зимние забавы (5 часов).

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

Практические занятия:

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Гонки санок».

Игра «Слаломисты».

Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

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

Практические занятия:

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Эстафета «вызов номеров».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	самостоятельная подготовка	
1	Игры с бегом	4	1	3	0	Спортивные конкурсы
2	Игры с мячом	6	1	4	1	Спортивные эстафеты
3	Игра с прыжками	7	1	5	1	Спортивные конкурсы
4	Игры малой подвижности	4	1	2	1	Весёлые старты
5	Народные игры	5	1	4	0	Фестиваль игр
6	Зимние забавы	5	1	4	0	Спортивный праздник
7	Эстафета	5	1	4	0	Весёлые старты
	Итого	36	7	26	3	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Народные спортивные игры»
1.	Начало учебного года	2 сентября 2024 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	36 часов

6.	Окончание учебного года	31 мая 2025 года
7.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025 года

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье сберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты. **Методы:** беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 года № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля

2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для учителя физической культуры

1. Былеева Л.В. «Русские народные игры»

2. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., «Народные подвижные игры» - Москва 2009 г.

3. Литвинова М..Ф «Русские народные подвижные игры» - М. Просвещение» 2006 г.

4. Развивающие игры - Быстрее, выше, сильнее - Дельта, С-Петербург 2008 г.