

**Управление образования администрации  
Устьянского муниципального округа Архангельской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бестужевская общеобразовательная средняя школа»**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
педагогического совета МБОУ «БСОШ»  
Протокол № 1  
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №85/1  
от «02» сентября 2024 г.  
Директор МБОУ «БСОШ»  
/Н.А.Щукина/

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Викулина Ольга Александровна

с. Бестужево 2024г.

## 1. Пояснительная записка

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорнодвигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Данная программа направлена на формирование и развитие у

занимающихся потребностей к систематическим занятиям физической культурой, спортом и в частности, подвижными играми, на создание условий для физического воспитания и физического развития занимающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков по «подвижным играм».

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. N 295-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Архангельской области» от 29 июля 2020 г. № 1073;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Бестужевская общеобразовательная средняя школа».

## **2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Актуальность обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не

только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Главная задача педагога при реализации данной программы – создание условий для развития у обучающихся знаний, умений и навыков в области подвижных игр, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах.**

Программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня предназначена для реализации в рамках дополнительного образования детей на базе МБОУ «Бестужевская СОШ».

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

##### обучающие:

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности

##### развивающие:

- развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- развить у учащихся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развить функциональные системы организма ребёнка;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
- повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

воспитательные:

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Адресат программы.**

Программа базового уровня рассчитана для мальчиков и девочек от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям подвижных игр. Продолжительность обучения по программе рассчитана на 1 год. Минимальное количество обучающихся в группе – до 15 человек.

**Формы и режим реализации программы**

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебная, комплексная, интегративная, открытая, соревновательная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Срок обучения** по программе составляет один год в общем объеме 72 академических часа, 36 учебных недель.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.**

### Вводная часть:

**Цель:** повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

**Содержание:** строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

### Основная часть:

**Общеразвивающие упражнения** для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. **Цель:** обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

*Обучение детей основным видам движений.*

**Цель:** способствует развитию всех физических качеств. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучени.

*Подвижная игра.*

**Цель:** обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции,

тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

**Цель:** восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

**Содержание:** малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы ожидаются следующие результаты:

**Предметные:**

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

**Личностные:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.



- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

### **Метапредметные:**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

### **Формы контроля и подведения итогов.**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательным действиям в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом

занятия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый) - осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

Текущий – задания, которые выполняются в процессе обучения;

Итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

### Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2

Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

№п\п	Тема	Вид контроля
1	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга
3	Прыжки в длину. Подвижные игры	заболеваемости обучающихся
4	Игры-эстафеты	Промежуточный:
5	Соревнования – поединки	- тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
6	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития;
7	Русские народные игры	- открытое занятие.
№п\п	Тема	Вид контроля
1	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга
3	Прыжки в длину. Подвижные игры	заболеваемости обучающихся
4	Игры-эстафеты	Промежуточный:

5	Соревнования – поединки	- тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
6	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития;
7	Русские народные игры	- открытое занятие.

## 2. Воспитательная деятельность

### I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является им, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п. 2).

**Задачами воспитания** по программе являются:

#### **1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов;

## **2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

- российской гражданской принадлежности (идентичности);
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

## **3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

## **Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления командному взаимодействию, к общей победе и

др.

## **II. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметными метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личного развития.

Получение информации о достижениях в спорте, биографии спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: «Закрытие сезона по мини-футболу» и районная Спартакиада школьников по мини-футболу способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения,

ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **III. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);
- отзывы, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование



родителей и детей, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

### Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Воспитательный компонент</b>			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>• имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах.</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>• имеет отрывочные и путанные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер.</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>• не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, Беседы</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся осознает себя гражданином РФ,</li> <li>• ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение,</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных спортивных мероприятиях</p>

		<p>зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уважительно уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда.</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучающийся понимает, что он гражданин РФ,</li> <li>понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда.</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ»,</li> <li>не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда.</li> </ul>	
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности,</li> <li>умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе,</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, практическая деятельность,

социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		<ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует в социально-значимой деятельности: физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• периодически участвует в различных физкультурно-спортивных мероприятиях,</li> <li>• понимает свое физическое и психологическое состояние,</li> <li>• довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очень редко участвует в различных физкультурно-спортивных мероприятиях,</li> <li>• не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,</li> <li>• очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.</li> </ul>	
---	--	---	--

### Диагностическая карта

ФИО	Показатели					
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций	Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям <b>социокультурного опыта поведения, общения,</b>		<b>ИТОГО</b>
начало	окончание	начало года	окончание	начало года	окончание	


**Итоговый протокол  
о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в  
программе целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						<b>ИТОГО %</b>
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно- нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта</b> <b>поведения</b> , общения, межличностных и		
	начало	окончание	начало года	окончание	начало года	окончание	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Соревнование «Веселые старты»	октябрь	соревнование	Фото и видеоматериалы с участием детей, информация на сайте
2	Веселая викторина	ноябрь	конкурс	Фото и видеоматериалы, информация на сайте
3	Творческий конкурс	декабрь	конкурс	Фото и видеоматериалы, информация на сайте
4	Спортивная тренировка «Веселая карусель»	февраль	тренировка	Фото и видеоматериалы, информация на сайте
5	« Мама и я - спортивная семья»	март	семейные эстафеты	Фото и видеоматериалы с участием детей,
6	Заккрытие учебного сезона по «Веселым стартам»	май	соревнование	Фото и видеоматериалы с участием детей,

## Содержание программы

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	9 ч.	1 ч.	8 ч.
2.	Игры с мячом.	9 ч.	1 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8ч.	1 ч.	7 ч.
4.	Игры на развитие основных физических качеств	10	1	9ч
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	7 ч.	1 ч.	6ч.
6.	Зимние забавы.	9 ч.	1 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	11 ч.	1 ч.	10 ч.
8.	Народные игры	9 ч.	1 ч.	8ч.
Итого:		72 ч.	8 ч.	64 ч.

Игры с бегом ( 9 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- 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».

Игры с прыжками (8 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- 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»

Игры на развитие основных физических качеств (10 часов)

Теория. История развития народных игр на развитие основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Практические занятия:

- Разучивание игр «Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».

Игры с мячом (9 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.



Практические занятия:

- 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».

Игры малой подвижности (7 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- 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?»

Зимние забавы (9 часов)

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

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».

- Игра «Саньные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

#### Эстафеты (11 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

#### Народные игры (9 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

### 3. Календарный план

Примерный учебно-тематический план (36 учебных недель нагрузкой 2 часа

1-4 класс	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения
--------------	--------------	---------------------	--------------------

1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	2.09.24
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	2	4.09.24 9.09.24
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	2	11.09.24 16.09.24
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	2	18.09.24 23.09.24
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	2	
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.  Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	2	
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	

9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	2	
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2	
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1	
12	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	2	
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	2	
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	2	
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	2	
16	Правила безопасного поведения на развитие основных физических качеств  История развития народных игр на развитие основных физических качеств.  Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	
	Упражнения для развития физических качеств.	2	

	Разучивание игр «Нитка и иголка», «На прорыв».		
	«На прорыв», «Поймай хвост дракона».	2	
	«Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка».	2	
	«Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».	3	
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	2	
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	2	
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	

22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	2	
23	Игра «Саньные поезда».	3	
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	3	
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет  Способы деления на команды. Считалки	1	
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	3	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	3	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	2	
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	2	

34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	2	
----	--	---	--

### **Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

**Инструкция**  
**для учащихся по мерам безопасности**  
**при занятиях подвижными играми**

**I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;

соблюдать правила игры и не нарушать их; начинать игру можно по сигналу учителя; водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек; пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку; знать и выполнять настоящую инструкцию; за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.



## **II. Требования безопасности перед началом урока.**

### Учащийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания. Другой спортивный инвентарь, который будет использоваться на занятии, убрать в безопасное место; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии; по команде учителя встать в строй для общего построения.

## **III. Требования безопасности во время проведения урока.**

**Игры с догонялками.** Убегающие должны: смотреть в направлении своего движения; исключать резкие стопорящие остановки; во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться. Убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1 м.

**Игры с перебежками.** Пропустите вперед бегущих быстрее вас. Не изменяйте резко направление своего движения. Не выбегайте за пределы игровой площадки. Заблаговременно замедляйте бег при пересечении линии «дома». Не останавливайте себя, упираясь руками или ногой в стену.

**Игры с мячом.** Не бросайте мяч в голову играющих. Соизмеряйте силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них. Следите за перемещением игроков и мяча на площадке. Не мешайте овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему. Не вырывайте мяч у игрока,

первым овладевшим им. Не падайте и не ложитесь на полы, когда хотите вернуться от мяча. Ловите мяч захватом двумя руками снизу.

**Эстафеты.** Не начинайте эстафету без сигнала учителя. Выполняйте эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание. Не выбегайте преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки. После передачи эстафеты учащийся должен встать в конец своей команды. Во время эстафеты не выходите из своего строя, не садитесь и не ложитесь на пол.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры; с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь; при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации; по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании урока.**

Учащийся должен: под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагогов:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2011.
4. Гришина Т.Н. Приобщение детей к народной игровой культуре // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2005
5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Пособие для институтов. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры /Под ред. к.б.н. Э.И. Абрамова/Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
6. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. Учебно-методическое пособие, 2006.
7. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./ физической культуры, 2009.
8. Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2006.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.

### Для учащихся:

1. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2010.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 2009.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
5. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 2008.

### Интернет-источники:

1. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>  
Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры
2. <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/igry-dlja-detei-zimoil>  
Игры зимой.
3. <http://www.school.edu.ru>  
Российский образовательный портал.