

**Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 212»**

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического Совета
ЧОУ «Гимназия № 212»
протокол № 1
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «Гимназия № 212»
А.А. Мартьянов
приказ № 128-п-14
от «23» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся 7-14 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель:

Пульникова Ульянан Николаевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2024 год

Пояснительная записка

Игра для детей - важное средство самовыражения, проба сил. В играх ребёнок проявляет свой характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволяет педагогу найти наилучшие пути воздействия на формирование личности ребёнка. Наряду с этим подвижные игры имеют особые преимущества. Известно, что большую часть времени школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. К тому же подвижные игры в своей совокупности, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: бег, ходьбу, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания и совершенствования детей и подростков. Незначительная усталость, вызываемая участием в игре полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, повышению работоспособности. Подвижная игра по своему многогранна. Наряду с развлечением, играя в подвижные игры, ребенок получает заряд бодрости, активности, эмоциональный подъем, и, в отличие от простых физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему занимательному характеру, тем самым, создавая ситуацию успеха. В играх дети общаются со своими сверстниками, учатся сотрудничеству, сочетать личные интересы с интересами коллектива, помогать товарищам. В результате дети становятся более общительными, дисциплинированными, самокритичными, осознают себя как часть коллектива.

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Социальный заказ современного общества направлен на воспитание здорового, разумного, энергичного и конкурентно-способного подрастающего поколения. В связи с этим в образовательных учреждениях произошло увеличение объёма занятий физической культурой, так как государство задумалось о здоровье генофонда нации. В свободное от уроков время у ребят возникает потребность в отдыхе и развлечении. Каждому ребенку независимо от возраста нужно побегать, попрыгать на свежем воздухе со своими сверстниками и друзьями. Подвижные игры как нельзя лучше и эффективнее помогут детям и подросткам реализовать свои потребности в двигательной активности, эмоциональной разрядке и общении со сверстниками.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они направляют на преодоление препятствий, различных трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. Одновременно являясь средством развития духовных, физических сил, способствуют социализации личности ребенка.

Настоящая программа предназначена для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы с обучающимися в возрасте от 6 до 10 лет, по обучению подвижным и спортивным играм, а также для проведения спортивно-массовых мероприятий по подвижным играм в подростковых клубах по месту жительства. Программа рассчитана на 3 года обучения, на 100 часов в год. Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Рекомендуемый состав групп 12 человек.

Цель программы: создание единого территориального воспитательно-образовательного пространства для творческой общественно полезной и спортивно-оздоровительной деятельности; расширение кругозора в сфере организации своего досуга через знакомство подвижными и спортивными играми; приобщение детей и подростков к активному отдыху оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.

Задачи:

1. Содействовать гармоническому физическому развитию, вырабатывать умение использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья.

2. Осуществлять общую физическую подготовку обучающихся, на базе которой должны формироваться жизненно важные двигательные навыки и умения; развивать двигательные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений).
3. Совершенствовать систему межличностных отношений в коллективе, формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание через игру.
4. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку, уверенность и целеустремленность.

Данные задачи решаются педагогами дополнительного образования и тренерами - преподавателями при обязательном контроле за влиянием занятий подвижными играми на укрепление здоровья и развитие личности обучающегося.

Содержание программы

Программа содержит три раздела «Физическая культура человека и общества», «Подвижные игры», «Спортивные соревнования», которые включают как теоретический, так и практический материал. Теоретический материал дает общее представление о физическом воспитании и развитии, многообразии подвижных игр, их тесной взаимосвязи с физическим воспитанием, формированием культуры здорового образа жизни и представлен следующими темами: «Физическое воспитание и древняя культура», «Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры», «Основные сведения о подвижных играх», «Подвижные игры в системе физического воспитания», «Соревнования как средство формирования коллективных отношений», «Развитие тактических способностей в соревнованиях».

Практический материал в разделе «Физическая культура человека и общества» представлен темой «Общеразвивающие физические упражнения», которая содержит упражнения общей физической подготовки, позволяющие ещё более развить двигательные навыки детей и подростков.

В разделе «Подвижные игры» практический материал представлен темами, включающими в себя разнообразные игры. В теме «Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин» собраны игровые упражнения, где используются элементы действия, развивающие физические качества необходимые для занятий конкретным видом спорта, дадут навыки этих видов спорта. Даже если ребята не станут гимнастами и борцами, то получают основы первичной физической подготовки к основным видам спорта через игры.

Тема «Подвижные игры для развития основных физических качеств» содержит игры, которые позволяют развить такие физические качества как сила, выносливость, быстрота и др.

При знакомстве с темой «Игры народов мира» ребята окунутся в мир национальных развлечений. Эти игры отражают специфику разных народов, знакомят ребят с национальными развлечениями. Игры данной темы позволяют расширять кругозор, учат мыслить, действовать, ощущать красоту и прелесть игрового фольклора. В старинных народных подвижных играх, ярко проявляется принцип преемственности поколений, заключающийся в забавах старых и малых. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Они способствуют совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход организма к более высокой ступени развития.

Народные игры представляют собой основу начального формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Содержание игр темы «Игры-эстафеты» основано на соревновательном моменте, где от ловкости, быстроты движений и качества выполнения задания зависит командный результат. Игры-эстафеты реализуют знания и умения тренировочных действий, являясь своего рода итоговым показателем и возможностью реализовать свои умения.

При изучении темы «Дворовые подвижные игры» обучающиеся на практике знакомятся с наиболее популярными, любимыми и востребованными среди детей играми. Они очень интересны, просты в организации и имеют различные вариации правил, что дает простор воображению и фантазии участникам игры, учит самостоятельной организации.

В разделе «Спортивные соревнования» практический материал представлен следующими темами: тема «Соревнования по спортивным и подвижным играм» содержит игры для соревнований в командном и личном первенстве. Командные игры направлены на сплочение, развитие коллективистских качеств. Здесь от действия игрока зависит удача всей команды, играющему необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Это развивает тактические способности, инициативу, сообразительность, расширяет сферу общения, способствует формированию и развитию взаимопонимания, взаимоуважения, взаимоподдержки между детьми и подростками. Соревнования в личном первенстве дают обучающимся возможность проявить и проанализировать свои индивидуальные достижения и самоутвердиться.

Тема «Зачетные соревнования и эстафеты» содержит контрольные итоговые практические занятия, для подведения результатов и достижений обучающихся.

Содержание программы по годам обучения строится по концентрическому принципу. Учебно-тренировочные занятия из года в год проходят на основе повторения закреплённых знаний, умений и навыков с одновременным углублением учебного материала. Учебный материал подчиняется принципам: последовательности, доступности, принципу от простого к сложному. На практике это проявляется в увеличении общей нагрузки на занятиях, частоты выполнения отдельных элементов, стремлении к профессионализму обучающихся на основе имеющихся знаний, умений и навыков.

Программой предусмотрен постепенный переход обучающихся второго и третьего годов обучения от занятий чисто игрового характера спортивно-оздоровительной направленности к занятиям более серьёзного содержания (подготовка к отдельным спортивным дисциплинам). Для этого в темах общеразвивающего игрового направления «Дворовые игры» и «Игры народов мира» происходит уменьшение часов, а в темах, направленных на подготовку к отдельным видам спорта, таких как: «Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин» и «Подвижные игры для развития основных физических качеств» учебные часы увеличиваются.

При изложении теоретического материала ведущими являются словесные методы, такие как рассказ, беседа. При организации практических учебно-тренировочных занятий используется игровой метод и метод упражнений, большая часть занятий проводится в форме соревнований и эстафет.

Подведение итогов по разделам программы происходит в форме зачетных эстафет и соревнований.

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура человека и общества	15	2	13
1.1.	Физическое воспитание и древняя культура	1	1	-
1.2.	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры	1	1	-
1.3.	Общеразвивающие физические упражнения	13	-	13
2.	Подвижные игры	73	2	71
2.1.	Основные сведения о подвижных играх	0,5	1	-
2.2.	Подвижные игры в системе физического воспитания	0,5	1	-
2.3.	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	25	-	25
2.4.	Подвижные игры для развития основных физических качеств	24	-	24
2.5.	Игры народов мира	10	-	10
2.6.	Игры – эстафеты	10	-	10
2.7.	Дворовые подвижные игры	3	-	3
3.	Спортивные соревнования	12	2	10
3.1.	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	1	1	-
3.2.	Развитие тактических способностей в соревнованиях	1	1	-
3.3.	Соревнования по спортивным и подвижным играм	2	-	2
3.4.	Зачетные соревнования и эстафеты	1	-	1
	Итого:	100	6	94

Литература для педагога

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г.Яковлев. - М.: ФиС, 1989.- 216 с.
2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. - М.: ФиС, 1980.- 217с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 1960.- 63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 1991.- 73с.
5. Гусак Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак.- М.: ФиС, 1965.- 98с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1971.- 92с.

7. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1987.- 132с.
8. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.
9. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 1984.- 94с.
10. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990.- 188 с.
11. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 1967.- 73 с.
12. Васильков Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: ФиС, 1985, 80с.

Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения / И.И. Гармаш. – Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко.- М.: ФиС, 1976.- 253 с.

Содержание

Введение.....	2
Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план программы 1-ый год обучения.....	6
Содержание программы 1-ый год обучения.....	7
Учебно-тематический план программы 2-ой год обучения.....	9
Содержание программы 2-ой год обучения.....	10
Учебно-тематический план программы 3-ий год обучения.....	11
Содержание программы 3-ий год обучения.....	12
Методические рекомендации по реализации программы.....	14
Литература.....	17