

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Ния  
Усть-Кутского муниципального образования**

Рассмотрено:

МО предметов тех. цикла

Протокол № 1 от «02» 09 2023 г

Утверждено: «02» 09 2023г

Директор МОУ СОШ с. Ния УКМО

Кичий Л.Г. Для документов

Приказ № 10 от «02» 09 2023г



Согласовано: «02» 09 2023г

Руководителем Центром «Точка роста»

Малых Е.В. Малых Е.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**ДО Центра «Точка роста»**

**«Олимп» Подвижные игры**

возраст обучающихся: 8-11 лет

на 2 года

Педагог ДО Центра «Точка роста»

Олисова Н.В.

2023 г

## **Пояснительная записка**

### **Цель программы:**

Создание условий для овладения учащимися двигательными умениями и навыками посредством подвижных игр, и элементами спортивных игр- баскетбол, волейбол.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
2. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
3. Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
4. Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

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.

По - моему самое точное определение о подвижных играх коротко, но ясно написал Л.Н. Толстой «А игры не будет, что ж тогда останется?». Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Образовательная программа «Олимп» «Подвижные игры» рассчитана на 2 года обучения (72 часа в год), для учащихся 8– 11 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, в группах без специального отбора и подготовки.

### **Этапы реализации программы:**

Первый год обучения- 72 часа

1. Введение. Правила техники безопасности (1 час)
2. Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи (1 час)
3. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость) (10 часов)
4. Русские народные игры (8 часов)  
(игры-ловушки (2 часа), игры драматизации(4 часа), словесные игры-фантазии (2 часа)
5. Подвижные игры (18 часов)

- 6.Подвижные игры с бегом (4 часа)
- 7.Подвижные игры с метанием ( 4 часа)
- 8.Подвижные игры с прыжками ( 4 часа)
- 9.Подвижные игры со скакалкой (2часа)
- 10.Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (12 часов)
- 11.Контрольные игры и соревнования (6 часов)
- 12.Контрольно-переводные испытания (2 часа)

### **Второй год обучения 72 часа**

- 1.Введение.Правила техники безопасности (1 час)
- 2.Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи (1 час)
- 3.Общефизическая подготовка. (8 часов)
- 4.Подвижные игры (14 часов)
- 5.Подвижные игры с бегом (4 часа)
- 6.Подвижные игры с метанием ( 4 часа)
- 7.Подвижные игры с прыжками ( 4 часа)
- 8.Подвижные игры со скакалкой (2часа)
- 9.Подвижные игры с элементами волейбола (14 часов)
- 10.Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)
- 11.Контрольные игры и соревнования (6 часов)
- 12.Контрольно-переводные испытания (2 часа)

### **Результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить

возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

### **Предметные результаты**

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической активности;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Требования к уровню подготовки освоения программного материала**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «народные игры», подвижные игры.

- характеризовать роль и значение подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- знать правила и проведения подвижной игры.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- самостоятельно организовать и провести игры с друзьями, в кругу семьи.

### Учебно-тематический план

**1 год обучения**

**Для обучающихся 8-10 лет**

**2 часа в неделю**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<b>1.Введение.</b> Правила техники безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	<b>Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи</b>	1	<b>1</b>	
3	<b>Общефизическая подготовка.</b> Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость)	<b>10</b>		<b>10</b>
4.	<b>Русские народные игры</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
4.1	Игры-ловушки	2		2
4.2	игры – драматизации	4		4
4.3	словесные игры-фанты	2		2
5	<b>Подвижные игры</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
5.1	Подвижные игры с бегом	4		4
5.2	Подвижные игры с метанием	4		4
5.3.	Подвижные игры с прыжками	4		4
5.4	Подвижные игры со скакалкой	2		2
6.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола</b>	<b>12</b>		<b>12</b>

7	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
8.	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

### Содержание программы

**Введение.** Правила техники безопасности. Знакомство с программой обучения.

Проведение инструктажа по технике безопасности.

#### **Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи**

Спортивные травмы, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, при кровотечениях, ссадинах, переломах.

**Общefизическая подготовка.** Развитие физических качеств

(ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость)

**Выносливость.** Бег с преодолением препятствий. Упражнения на скакалке 1 мин

Игры: «Выжигало», «Белые медведи», Челночный бег 3x10м-тест.

**Сила.** Вис на согнутых. Подтягивание из вися, вися лежа. Встречная эстафета.

**Скоростные способности.** Старты из различных и.п.. Встречная эстафета.

**Скоростные способности, скоростно-силовые.** Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками. «Быстро по местам» «Эстафета зверей».

**Быстрота.** Упражнения с кубиками (путанка) «Ну, догони» «Метко в цель»

**Русские народные игры -** Игры-ловушки, «Коршун и наседка», «Белые медведи».

Игры – драматизации, «У медведя во бору», Знакомство со сказкой «Гуси – лебеди».

Распределение ролей. Драматизация игры –сказки «Гуси-лебеди».

Словесные игры фанты «Садовник». **Подвижные игры со скакалкой-** «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

**Игры с прыжками-** «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

#### **Игры с метанием**

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Метательная лапта», «Выжигало».

**Подвижные игры** «Охотники и утки». «Попади в цель» .«Осада города» «Гонка мячей по кругу». «Подвижная цель» «Выжигало». «Третий лишний» «Метательная лапта». «Вызов по имени». «Третий лишний» «Пионербол с двумя мячами». «Мяч капитану» «Борьба за мяч»

**Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола** Пионербол с 2 мячами.

«Мяч в туннели». Пионербол «Борьба за мяч»

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по подвижным играм.  
Соревнования по Пионерболу

**Контрольно-переводные испытания.** Физическое развитие и физическая  
подготовленность

### **Физическая подготовленность**

№	Содержание требований	Девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Наклон вперед из положения сидя	12см	9см
3	Челночный бег3х10м	9.5	9.8
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0
6	Прыжок на скакалке 1 мин	90	80-85

### **Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

**Для обучающихся 10-11 лет**

**2 часа в неделю**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<b>1.Введение.</b> Правила техники безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	<b>Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи</b>	1	<b>1</b>	
3	<b>Общефизическая подготовка.</b> Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость)	<b>8</b>		<b>8</b>
4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
4.1	Подвижные игры с бегом	4		4

4.2	Подвижные игры с метанием	4		4
4.3	Подвижные игры с прыжками	4		4
4.4	Подвижные игры со скакалкой	2		2
5	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
6.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
7	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
8.	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

### Содержание программы

**Введение.** Правила техники безопасности. Знакомство с программой обучения.

Проведение инструктажа по технике безопасности.

#### **Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи**

Спортивные травмы, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, при кровотечениях, ссадинах, переломах.

#### **Общефизическая подготовка.** Развитие физических качеств

(ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость)

**Легкоатлетические упражнения.** Челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, наклон вперед из и.п. сидя, стоя, подтягивание из вися, вися лежа, вис на согнутых.

**Подвижные игры.** «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «День и ночь», «Перемена мест», «Бросок мяча с вызовом

**Подвижные игры с бегом-**«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка».

**Игры с прыжками** -« Скорый поезд», «Удочка», «Кенгуру», «Попрыгунчики»

**Игры с метанием-** «Рывок за мячом», «Вперёд-назад». «Обгони мяч»

**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Стойка игрока, перемещения из различных и.п. (сидя в упоре лежа, спиной вперед, приставными, частоколом, змейкой, по диагонали, противходом). Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча. Броски и ловля мяча в стену. Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча с заданием.

Упражнения с сопротивлением. Остановка 2 шагами. Ловля и передача 1 рукой от плеча на месте без сопротивления. Прыжком. Броски одной и двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. «Борьба за мяч с ведением», «Мини-баскетбол», «Вышибалы с кеглями», «Штурм».

**Подвижные игры с элементами волейбола.** Стойка игрока, Подача нижняя прямая, Перемещения, Прием снизу, Передача сверху, Нападающий бросок, удар. «Осада города», «Пионербол», «Антывышыбалы», «Удочка», «Игра в мяч с фигурами», «Мяч в туннели», «Перестрелка», «Капитаны»,

**Контрольные игры и соревнования.** Установка задач перед игрой, разбор проведенных игр. Задание на предыдущую игру на макете. Задание отдельным игрокам. Выводы по игре. Товарищеские соревнования с учащимися школы, в группе.

### **Физическая подготовленность**

<b>№</b>	<b>Содержание требований</b>	<b>Девочки</b>	<b>мальчики</b>
<b>1</b>	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,7	5,4
<b>2</b>	Наклон вперед из положения сидя	14см	10см
<b>3</b>	Челночный бег 3х10м	9.5	9.8
<b>4</b>	Прыжок в длину с места (см)	160	165-170
<b>5</b>	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	3,5	4,5
<b>6</b>	Прыжок на скакалке 1 мин	100	90

### **Материально-техническая база**

- резиновые мячи;
- набор городков;
- волейбольные, баскетбольные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- медболы (1 кг,2кг);
- гантели различной массы;
- свисток;
- фишки.
- обручи;
- гимнастические палки;
- флажки.

### **Список методической литературы**

### **Для педагогов:**

1. А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье школьников».
2. В.Н.Верхлин. « Введение в тему «баскетбол» в начальной школе.
3. Л.О. Ребин « Введение в тему «волейбол» в начальной школе.
4. С.Л.Садыкова, Е.И Лебедева. «Подвижные игры во внеурочное время»
5. Д.И Обухова « Играем, отдыхаем, веселимся»
6. О.М Потапова. « Эстафеты для детей»
7. П. И. Троева « Подвижные игры»
8. Т.Г. Костенко, Л.О Тюева « Незабываемые народные игры»

### **Для учащихся:**

1. И.П. Бердникова « Все о закаливании»
2. Л.Н. Волошина « Играйте на здоровье»
3. И.Н. Махонина « Здоровый ребенок»
4. Г.Н. Кулик, И.Н. Сергиенко « Школа здорового ребенка»
5. Л.Р. Игнатова « Если хочешь быть здоров»