

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный  
детско-юношеский центр»  
Протокол от 02.05.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский  
центр» В.Н. Сухорукова  
Приказ от 02.05.2023 № 8034



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет.  
Срок реализации: 1 год.  
Количество учебных часов: 72 часа

Авторы-составители:  
Коротков К.Ю.,  
тренер- преподаватель  
Солодовникова И.В.,  
методист

Тосно  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры в школе» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Актуальность:** В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни.

Играя в подвижные игры, дети не только знакомятся с правилами игры, но сама игра выступает результативным средством воспитания. Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в целом.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она интегрирует в себе содержание, которое способствует нравственному и физическому развитию ребенка и получению знаний культурного наследия народов, так как в основе лежат русские народные игры.

**Адресат программы**

Участниками программы дополнительного образования по программе «Подвижные игры в школе» являются дети и подростки 7 - 18 лет. В группы зачисляются все желающие. Минимальное количество обучающихся – 15 человек.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** один раз в неделю по 2 часа.

**Объем** тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

Максимальное количество часов – 72 часа.

**Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие нравственных и физических качеств ребёнка посредством игровой деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать знания о народных играх, отражающих национальный аспект;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- соблюдать в процессе деятельности правила безопасности;

*Развивающие:*

- развивать познавательные интересы через расширение представлений народных подвижных игр;
- развивать двигательные реакции, точность движения, ловкость;
- развить коммуникативные и организаторские способности воспитанника;
- развить природные задатки и способности детей;

*Воспитательные:*

- воспитывать дружеские, партнерские отношения детей в совместной деятельности;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать чувство уважения к народным традициям.

**Планируемые результаты**

*Предметные:*

Должны знать:

- игры для сплочения коллектива;
- к чему ведёт малоподвижный образ жизни;
- правила подвижных игр;
- правила использования спортивного инвентаря.

*Метапредметные:*

- выражать свои чувства;
- проявлять творческую инициативу;
- умение делать выводы в результате совместной работы группы и тренера – педагога.

*Личностные:*

- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;
- бережно относиться к своему здоровью;
- участвовать в коллективной деятельности при поддержке педагога;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Должны уметь:

- выполнять простые движения разминки;
- выполнять игры для сплочения коллектива;
- выполнять подвижные игры;
- пользоваться спортивным инвентарем.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 7 – 18 лет

Условия набора: принимаются все желающие.

Наполняемость: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы: 1 год.

*Режим занятий:* занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

*Общее количество часов в год:* 72 часа.

*Формы проведения занятий.* Основной формой организации деятельности является групповое занятие, а также работа в парах, тройках, малых группах. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- беседа; игра; практическое занятие.

Проведение занятий по программе предполагает использование широкого спектра методических средств. По формам обучения предусматривается теоретическая и практическая часть. Благодаря сочетанию теоретических и практических занятий, обучающиеся получают необходимые знания, которые закрепляют на практике.

В процессе обучения большое значение имеет соблюдение принципов дидактики, применяемых в комплексе: научности, прочности, систематичности, последовательности, доступности, сознательности и активности, индивидуальности.

*Материально-техническое обеспечение программы:*

Оборудованное помещение:

- Гимнастические обручи;
- Гимнастические палки;
- Мячи-скакалки;
- Конусы;
- Ракетки;
- Шары;

#### Учебный план 2023-2024 год обучения

	раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
		<b>72</b>	<b>18</b>	54	
1	Организационная встреча. Правила безопасности на занятиях.	2	1	1	Беседа, игра
2	Общеразвивающие игры	12	2	10	Беседа, игра
3	Игры для формирования правильной осанки	12	2	10	Беседа, игра
4	Игры со скакалками и мячами	11	2	9	Беседа, игра
5	Современные игры	12	4	8	Беседа, игра
6	Игры для развития внимания	11	3	8	Беседа, игра
7	Игры с предметами	10	4	6	Беседа, игра
8	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, игра

Утвержден

приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график  
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования:

Наименование дополнительной общеобразовательной программы:

«Подвижные игры в школе»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
2023/2024		01.09.2023	31.05.2024	36	72	36	Один раз в неделю по 2 часа

**Рабочая программа.**

**Задачи:**

- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

**Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

После прохождения программного материала обучающиеся:

**Знают:**

- технику безопасности на занятиях;
- игры для сплочения коллектива;
- к чему ведёт малоподвижный образ жизни;
- правила подвижных игр;
- правила использование спортивного инвентаря.

**Умеют:**

- выполняют простые движения разминки;
- выполняют игры для сплочения коллектива;
- выполняют подвижные игры;
- пользуются спортивным инвентарем.

**Содержание  
Раздел 1**

### **Организационная встреча.**

Введение в общеразвивающую программу. Правила безопасности и основные понятия.

Теория: Организационная встреча (краткое содержание курса). Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма. Требования к месту занятий и инвентарю. Основы личной гигиены. Понятия ЗОЖ.

Практика: отработка правил безопасности.

### **Раздел 2**

#### **Общеразвивающие игры.**

Теория: Не зря говорят «движение – это жизнь». Благодаря движению ребенок может повысить свой иммунитет, укрепить здоровье, стать выносливым и ловким. Роль подвижной игры в физическом развитии ребенка неопределима. Такие занятия научат его владеть своим телом, улучшат моторику и помогут в освоении новых возможностей своего тела. Активные игры – это не только лишь развлечение. На самом деле количество пользы при таком времяпровождении немалое. Ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, такие занятия помогают раскрепоститься, преодолеть застенчивость, стать организованным и дисциплинированным, получить новые знания об окружающем мире и закрепить уже знакомую информацию.

Практика: Обучение и выполнение игр: «Ворота», «Встречай бой», «Во поле береза», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната».

### **Раздел 3.**

#### **Игры для формирования правильной осанки.**

Практика: Обучение и выполнение предложенной игры: «Бои на бревне», «Ванька – встанька».

### **Тема 4**

#### **Игры со скакалками и мячом.**

Практика: Обучение и выполнение предложенных игр: «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Свечка» «Лови мяч», «Охотники и утки», «Скакалочка», «Удочка» «Лягушка».

### **Раздел 5**

#### **Современные игры.**

Практика: Обучение и выполнение предложенной игры «Часовые и разведчики». «Охотники и утки», «Наступление».

### **Раздел 6**

#### **Игры для развития внимания**

Практика: Обучение и выполнение предложенных игр: «Корзинки», «Волки и овцы», «Жмурки».

### **Тема 7**

#### **Игры с разными предметами.**

Практика: Обучение и выполнение предложенных игр: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Волейбол», «Футбол».

### **Тема 8**

#### **Итоговое занятие.**

Практика: подведение итогов.

Утвержден

приказом от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

**Календарно-тематический план**

На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры в школе».

Группа № \_\_\_\_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Организационная встреча. Правила безопасности и основные понятия.	2	комбинированный	опрос		
2.	Общеразвивающие игры	2	комбинированный	наблюдение		
3.	Игры для формирования правильной осанки	2	комбинированный	наблюдение		
4.	Современные игры	2	комбинированный	наблюдение		
5.	Игры с разными предметами	2	комбинированный	наблюдение		
6.	Игры для формирования правильной осанки	2	комбинированный	наблюдение		
7.	Игры со скакалками и мячами	2	комбинированный	наблюдение		
8.	Игры для развития внимания	2	комбинированный	наблюдение		
9.	Современные игры	2	комбинированный	наблюдение		
10.	Игры для формирования правильной осанки	2	комбинированный	наблюдение		
11.	Общеразвивающие игры	2	комбинированный	наблюдение		
12.	Современные игры	2	комбинированный	наблюдение		
13.	Игры с разными предметами	2	комбинированный	наблюдение		
14.	Игры для формирования правильной осанки	2	комбинированный	наблюдение		
15.	Игры с разными предметами	2	комбинированный	наблюдение		

16.	Общеразвивающие игры	2	комбинированный	наблюдение		
17.	Современные игры	2	комбинированный	наблюдение		
18.	Игры со скакалками и мячами	2	комбинированный	наблюдение		
19.	Общеразвивающие игры	2	комбинированный	наблюдение		
20.	Игры для формирования правильной осанки	2	комбинированный	наблюдение		
21.	Игры со скакалками и мячами	2	комбинированный	наблюдение		
22.	Современные игры	2	комбинированный	наблюдение		
23.	Игры со скакалками и мячами	2	комбинированный	наблюдение		
24.	Игры для развития внимания	2	комбинированный	наблюдение		
25.	Игры для развития внимания	2	комбинированный	наблюдение		
26.	Общеразвивающие игры	2	комбинированный	наблюдение		
27.	Игры с разными предметами	2	комбинированный	наблюдение		
28.	Игры со скакалками и мячами	2	комбинированный	наблюдение		
29.	Игры для формирования правильной осанки	2	комбинированный	наблюдение		
30.	Игры для развития внимания	2	комбинированный	наблюдение		
31.	Игры со скакалками и мячами	2	комбинированный	наблюдение		
32.	Игры для развития внимания	2	комбинированный	наблюдение		
33.	Общеразвивающие игры	2	комбинированный	наблюдение		
34.	Современные игры	2	комбинированный	наблюдение		
35.	Игры с разными предметами	2	комбинированный	наблюдение		
36.	Итоговое занятие	2	комбинированный	наблюдение		



**Оценочные и методические материалы.**

*Способы определения результативности*

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных практических работ и форм диагностики:

- текущий контроль (наблюдение, практические задания);
- промежуточный контроль (диагностика).

*Формы подведения итогов:* соревнование.

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся**

**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры в школе»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры в школе»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты итогового контроля**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_% ) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. Тестами Видеофильм	Тесты Опрос
2	Практическая подготовка. Подвижные игры	Групповое занятие	Повторный Фронтальный Игровой Соревновательный	Л/а инвентарь Мячи Скамейки Скакалки	Подвижные эстафеты, игры
3	Контрольные упражнения Итоговое занятие	Групповое занятие Индивидуальная работа	Поточный Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи Скакалки	Тесты Соревнование

### Список информационных источников

- Панкеев И.А. «Русские народные игры», М.; 1998. М.; ЭКСМО-Пресс, 1998.
  - Сборник игр «Русские игры для всех возрастов. М.; Терра-Книжный клуб, 1999.
  - Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014года №808 «Об утверждении основ государственной культурной политики».
  - Жуков М.Н. Учебное пособие для студентов «Подвижные игры». М.; Академия, 2002.
  - Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в России
  - Образцова Т. 100 лучших игр зимой для мальчиков и девочек. - Москва, :ЭКСМО», 2008.
  - Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе» - Волгоград: Учитель, 2006.
  - «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры»/ авт.-сост. М. В. Видякин. -Волгоград: Учитель, 2007
  - «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)»/ авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2007
  - Маркевич В.В. «Игры на свежем воздухе». - М: АСТ. Мн.:Харвест, 2005.
  - С. Якуб «Вспомним забытые игры» - М.: «Детская литература», 1988
  - «Детские подвижные игры народов СССР» п/р Т. Осокиной, М.: «Просвещение», 1988
  - Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985
  - В. Володченко, В. Юмашев «Выходи играть во двор» Москва, «Молодая гвардия», 1989
  - Н. Мосякин «Игры на досуге» (методическое пособие для воспитателей) Тула, 1963
  - Л.И. Жук «Спортивные игры и праздники», Минск: Красико-Принт, 2012
  - «Система образовательно-воспитательной деятельности учителя - предметника физической культуры. Учебно-методическое пособие», авт.-сост. Киселев Н., Буланова И., ГОУ РМЭ «Научно-методический центр профессионального образования», Йошкар - Ола, 2009
  - «Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. Пособие» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. - М.: изд. НЦ ЭНАС, 2006
  - «Игры – обучение, тренинг, досуг» п/р В. В. Петрусинского – М.: Новая школа, 1994
  - Антонов Ф. и др. «Гимнастическая палка – спортивный тренажер» - Воронеж, 1980.
  - И.Г. Скачков., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе» - М, Просвещение, 1991.
  - А.Н. Крайнов. «Академия здоровья» - М: ООО «Матрица», 2007.
  - А.Я. Неменов, Н.С. Донченко «Родителям о физическом воспитании детей», Тульское книжное издательство, 1959.
- Список литературы для детей:
- Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей – М.: «Школьная пресса», 2005.
  - Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: «Просвещение», 1986.

#### Интернет- ресурсы:

- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
- <http://zdd.1september.ru/> - Здоровье детей