



Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия № 155

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МАОУ Гимназии №155
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ Гимназии № 155
В.А.Комолова
Приказ № 212Д от 30.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
срок реализации – 1 год
уровень: базовый

Автор-составитель:
Кезик Анна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности Подвижные и спортивные игры для учащихся 1-2 класса.

На реализацию программы отводится 4.5 часа в неделю, программа рассчитана на 157 часов (35 учебных недель).

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Актуальность, новизна: Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 1-2 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа.
2. Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности.
3. Привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
4. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
5. Гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса.
6. Повышение физической и умственной работоспособности школьника.

7. Формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье.
8. Привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.
9. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности данной программы: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

Возрастная категория обучающихся – 7-10 лет;

В 7 лет ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в период первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%, из которых 63% – «скрытые» левши).

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7

годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений.

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

К концу учебного года дети должны знать и уметь: В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели. Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье

человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Календарный учебный график:

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	С 15.09. по 31.05	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01	с 20.05. по 31.05.		с 01.06. по 31.08.
2	с 01.09. по 31.05.		с 01.01. по 08.01		с 20.05. по 31.05.	с 01.06. по 31.08.

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
2	сентябрь	5	15.10-16.30	Учебное занятие	2,5	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
3	сентябрь	10	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий

4	сентябрь	12	15.10-16.30	Учебное занятие	2,5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
5	сентябрь	17	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
6	сентябрь	19	15.10-16.30	Учебное занятие	2,5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
7	сентябрь	24	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
8	сентябрь	26	15.10-16.30	Учебное занятие	2,5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
9	октябрь	1	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	Спорт. зал	текущий
10	октябрь	3	15.10-16.30	Учебное занятие	2,5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
11	октябрь	8	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
12	октябрь	10	15.10-16.30	Учебное занятие	2,5	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
13	октябрь	15	15.10-16.30	Учебное занятие	2	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место	Спорт. зал	текущий

						Спортивная игра : мини-футбол.		
14	октябрь	17	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
15	октябрь	22	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
16	октябрь	24	15.10- 16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
17	ноябрь	5	15.10- 16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
18	ноябрь	7	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
19	ноябрь	12	15.10- 16.30	Учебно е занятие	2	Эстафета с переноской предметов.«Перетягива ние каната»«Не намочи ног»	Спорт. зал	текущий
21	ноябрь	14	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Спорт. зал	текущий
22	ноябрь	19	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Спорт. зал	текущий
23	ноябрь	21	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мышь». Игры по выбору.	Спорт. зал	текущий
24	ноябрь	26	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Спорт. зал	текущий

25	ноябрь	28	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Спорт. зал	текущий
26	декабрь	3	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Спорт. зал	текущий
27	декабрь	5	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
28	декабрь	10	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
29	декабрь	12	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
30	декабрь	17	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
31	декабрь	19	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
32	декабрь	24	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
33	декабрь	26	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Пожелания будущим проектантам. Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Спорт. зал	текущий
34	январь	14	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых	Спорт. зал	текущий

				занятие		приёмов. Игра.		
35	январь	16	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
36	январь	21	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
37	январь	23	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
38	январь	28	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
39	январь	30	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
40	февраль	4	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
41	февраль	6	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
42	февраль	11	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
43	февраль	13	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
44	февраль	18	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий

45	февраль	20	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
46	февраль	25	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
47	февраль	27	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
48	март	3	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
49	март	5	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
50	март	10	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Спортивная игра Баскетбол	Спорт. зал	текущий
51	март	12	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Весёлые старты.	Спорт. зал	текущий
52	март	17	15.10 -16.30	Учебное занятие	2	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий
53	март	19	15.10 -16.30	Учебное занятие	2,5	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спорт. зал	текущий

54	апрель	2	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
55	апрель	7	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
56	апрель	9	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
57	апрель	14	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
58	апрель	16	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
59	апрель	21	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
60	апрель	23	15.10- 16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
61	апрель	28	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий
62	апрель	30	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	Спорт. зал	текущий
63	май	5	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий

64	май	7	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
65	май	14	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
66	май	19	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
67	май	21	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
68	май	26	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
69	май	28	15.10 -16.30	Учебно е занятие	2,5	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	Спорт. зал	текущий
70	май		15.10 -16.30	Учебно е занятие	2	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	Спорт. зал	текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575856

Владелец Комолова Валентина Адольфовна

Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023