

Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Московской области, Семейный центр помощи семье и детям  
«Вдохновение»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО

Московской области «Вдохновение»

— Старшинова Е.В.

Приказ от 28.08.2024г. № 122-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа кружка «Подвижные игры»  
Направленность - физкультурно - оздоровительная  
Уровень - базовый  
Возраст обучающихся – 3 – 7 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Калуцков Юрий Сергеевич

2024 год  
Коломенский городской округ

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность учителя:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной /1/ политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).
9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

**1.1.Направленность:** физкультурно - оздоровительная, предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья.

**1.2.Актуальность программы:** Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на двигательных способностях дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников Двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного развитие скелета и мышечной массы подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств

развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

**1.3. Цель программы:** удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи программы:** научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр; познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий; обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями; формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость; способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности; формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга. воспитание положительных морально-волевых качеств; способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; раскрывать потенциал каждого ребёнка; формирование привычек здорового образа жизни.

**1.4. Отличительные особенности программы.** Это рекреационно - оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

**1.5. Адресат программы:** Данная программа рассчитана на детей в возрасте – 3-7 лет.

**1.6. Объем и сроки освоения программы:**

Программа имеет объём – 20 часов. Срок освоения программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 20 часов.

**1.7. Форма обучения - очная**

**1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется в объединении, сформированном в группу обучающихся разного возраста, постоянного состава. Программа ориентирована на индивидуальный и групповой подход. Основной формой занятий является игровая форма.

**1.9. Режим занятий.**

Общее количество часов и занятий в неделю: 0.5 часа, 1 занятие – 0.5 часа. Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 0.5 часа (30 минут).

## **1.10. Планируемые результаты: знания, умения и навыки, приобретаемые учащимися.**

### **Личностные результаты**

#### **У обучающегося будет сформировано:**

способность устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;  
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;  
проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;  
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

Способности активно общаться и взаимодействовать 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.**

#### **Обучающийся научится:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;  
правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  
применять простейшие тактические приемы и схемы;  
осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;  
организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;  
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;  
в доступной форме объяснять правила игр или 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.

## **Обучающийся получит возможность научиться:**

планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;  
применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;  
вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта;

### **1.11.Формы аттестации:**

**Текущий контроль** умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся;

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль – оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

**Итоговый контроль** умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

### **1.12.Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- беседы, викторины, конкурсы, тестирование, товарищеские встречи, соревнования.

#### **Сроки проведения.**

Текущий контроль	Дата проведения: в течение года, по окончании каждой учебной темы
Итоговый контроль	Дата проведения: Апрель - Май

### **1.13.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- участие в конкурсе;
- участие (победа) в викторине;
- участие (победа) в тестирование
- участие (победа) в соревнованиях.
- участие (победа) в товарищеских встречах.

### **1.14. Материально-техническое обеспечение.**

- 1 Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.
- 2 Обручи
- 3 Мячи по видам спорта
- 4 Мячи резиновые
- 5 Кегли
- 6 Фишки для разметки
- 7 Скакалки
- 8 Длинная скакалка
- 9 Мел для разметки
- 10 Кубики
- 11 Секундомер
- 12 Свисток
- 13 Конусы
- 14 Гимнастические маты
- 15 Набивные мячи.

### **1.15. Информационное обеспечение:**

- 1 «Подвижные игры» Методическое пособие. Москва 1982г.
- 2 «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005г.
- 3 «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
- 4 Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Физкультура и Спорт, 2004 – С. 26
- 5 Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004г.
- 6 Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. — М., А Генетю "ФАИР"/ 1997 – С. 38
- 7 Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г.
- 8 Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008г.
- 9 Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006г
- 10 Интернет – ресурсы.

### **2. Кадровое обеспечение:**

Кружок «Подвижные игры» ведет Калущков Юрий Сергеевич – педагог дополнительного образования ГКУ СО МО «Вдохновение». Образование – высшее педагогическое. Стаж работы 26 лет.

### 3 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	0.5	0	0.5	Опрос
2	Игры с бегом и прыжками	-	6.0	6.0	Игра
3	Игры с мячом	-	6.5	6.5	Игра
4	Народные игры	-	3.5	3.5	Игра
5	Эстафеты	-	3.5	3.5	Соревнование
	Итого	0.5	19.5	20	

### 4 Содержание программы

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека. Организация самостоятельных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы оценки собственных достижений. Контроль за уровнем нагрузки во время занятий физическими упражнениями и подвижных игр. Правила взаимодействия с участниками игровой деятельности во время занятий, а также самостоятельно организованной игровой деятельности.

#### Игры с бегом и прыжками

Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Круговые пятнашки», «Совушка», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчёлы», «Мишка на прогулке», «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Удочка».

Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Дедушка – рожок», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод»

#### Игры с мячом.

Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель»

Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Не упусти мяч», «Мячик кверху», «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц.

Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель».

## Народные игры

Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «Городки», «Удочка», «Прыгающие воробышки», «Кто выше».

Комплекс ОРУ в сцеплении. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Ручеек», «Коршун», «Бабки».

## Эстафеты

Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие равновесия, «Веселые старты»

Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».

## Календарный учебный график

№ п/п	Темы занятий и разделы	Плановые сроки	Скорректированные сроки
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека.	03.09.2024	
2	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	10.09.2024	
3	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Круговые пятнашки», «Совушка».	17.09.2024	
4	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Вороны и воробьи», «Медведи и пчёлы».	24.09.2024	
5	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Мишка на прогулке», «Прыгающие воробышки».	01.10.2024	
6	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Лучики», «Выше ножки от земли».	08.10.2024	
7	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Удочка».	15.10.2024	
8	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку».	22.10.2024	
9	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Гуси – лебеди», «Фигуры».	29.10.2024	
10	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний».	05.11.2024	
11	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Шишки, жёлуди, орехи», «Дедушка – рожок»,	12.11.2024	
12	<b>Игры с бегом и прыжками.</b> «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод».	19.11.2024	
13	<b>Игры с мячом</b> Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Игры: «Мячик», «Мяч по полу»,	26.11.2024	

14	<b>Игры с мячом:</b> «Кто меткий?», «Метко в цель»,	03.12.2024	
15	<b>Игры с мячом:</b> «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах».	10.12.2024	
16	<b>Игры с мячом</b> «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	17.12.2024	
17	<b>Игры с мячом:</b> Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: «Передал – садись», «Свечи».	24.12.2024	
18	<b>Игры с мячом:</b> «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Не упусти мяч», «Мячик кверху», «Свечи ставить».	31.12.2024	
19	<b>Игры с мячом:</b> «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	07.01.2025	
20	<b>Игры с мячом:</b> «Не упусти мяч», «Мячик кверху», «Свечи ставить».	14.01.2025	
21	<b>Игры с мячом:</b> Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака».	21.01.2025	
22	<b>Игры с мячом:</b> «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга».	28.01.2025	
23	<b>Игры с мячом:</b> «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель».	04.02.2025	
24	<b>Игры с мячом:</b> Совершенствование изученных ранее подвижных игр.	11.02.2025	
25	<b>Игры с мячом:</b> Совершенствование изученных ранее подвижных игр.	18.02.2025	
26	<b>Народные игры:</b> Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры: «Выше ножки от земли», «Удочка».	25.02.2025	
27	<b>Народные игры:</b> «Коршун», «Кто выше».	04.03.2025	
28	<b>Народные игры:</b> Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: «Чижик», «Золотые ворота».	11.03.2025	
29	<b>Народные игры:</b> Комплекс ОРУ в сцеплении. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка».	18.03.2025	
30	<b>Народные игры:</b> «Чехарда».	25.03.2025	
31	<b>Народные игры:</b> «Прыгающие воробышки», «Ручеёк».	01.04.2025	
32	<b>Народные игры:</b> «Городки», «Бабки».	08.04.2025	
33	<b>Эстафеты:</b> Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	15.04.2025	
34	<b>Эстафеты:</b> Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки».	22.04.2025	
35	<b>Эстафеты:</b> «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя».	29.04.2025	
36	<b>Эстафеты:</b> Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: эстафет на развитие равновесия, «Весёлые старты».	06.05.2025	
37	<b>Эстафеты:</b> Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег сороконожек», «Рак пятится назад».	13.05.2025	
38	Эстафеты: «Нитки наматывать», «Поезд».	20.05.2025	
39	Эстафеты: «Вьюны», «Эстафеты с прыжками».	27.05.2025	

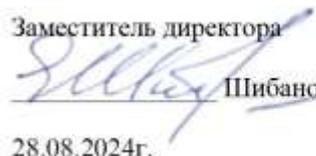
**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО творчески развивающего цикла

от 28.08.2024г. №1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

 Шибанова Е.В.

28.08.2024г.