Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа

Приложение №13
к приказу № 193 от 30.05.2025г

Утверждаю:
Директор школы
_____О.О Старкова

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные игры»

Тип программы: модифицированная
Направленность: физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: ознакомительный
Форма реализации программы: очная
Возраст участников программы: 6 – 14 лет
Срок реализации: краткосрочная (6 ч)

Составитель:
Литовченко Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

2025 г.

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» составлена на основе обобщенного опыта педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Подвижные и народные игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все игры доступны каждому ребенку в том числе и детям с особенными возможностями здоровья. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Нормативная база

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МБОУ Усть-Ярульская СОШ; учебный план дополнительного образования школы и другие локальные акты школы, регламентирующие реализацию программ дополнительного образования.

Новизна и актуальность программы

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные и народные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Адресат программы

Обучающиеся 6 – 14 лет, посещающие летний оздоровительный лагерь дневного пребывания, включая детей с ОВЗ.

Срок реализации программы

Программа реализуется 2 раза в неделю (понедельник, среда) по 1 часу, в период летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания.

Формы и режим занятий

Очная. Занятия проходят в групповой форме.

№	день недели	название	время
1	понедельник	«Подвижные игры»	11.00 – 12.00
2	среда	«Подвижные игры»	11.00 – 12.00

Цель

Создание условий для физического развития и физического совершенствования детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных и народных игр и физкультурно – спортивной деятельности через включение их в совместную деятельность.

Задачи

- Приобретение знаний о подвижных играх, их видах, народных играх, правилах проведения игр и безопасности при проведении игр, значении подвижных игр для развития двигательных качеств, физического развития, здоровья.
- Повышение уровня двигательной активности, формирование кондиционных и координационных физических качеств, физическое совершенствование, проявление физических возможностей в соревновательной деятельности.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций, волевых качеств, соревновательных навыков, основанных на принципах честной борьбы.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ. «САЛКИ», «ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»	1
2.	«ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ», «ВОЛКИ ВО РВУ»	1
3.	«ВОЛКИ ВО РВУ», «ПРЫГАЛКИ»	1
4.	«ПРЫГАЛКИ», «МЯЧИК КВЕРХУ» «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»	1
5.	«МЯЧИК КВЕРХУ», «УДОЧКА», «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»	1
6.	«УДОЧКА», «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК» ИГРЫ НА ВЫБОР ДЕТЕЙ ИЗ РАНЕЕ ИЗУЧЕННЫХ	1

Техника безопасности на занятиях «Подвижные игры». Приложение.

САЛКИ

Выбирают водящего или салку, чаще всего "при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке: требуется: догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т. е. хлопнуть ладонью по спине, руке и т. д. Осаленный выбывает из игры. Подняв руку выходит за пределы игрового поля. Игру можно усложнить.
Скажем, нельзя пятнать того, кто успеет замереть в какой-нибудь позе, например, припадет к земле, опираясь на ладони и носки вытянутых ног!

ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

На земле очерчиваются мелом 2 полосы на расстоянии примерно 20 метров.
Все игроки становятся с одной стороны, водящий – с другой стороны, и поворачивается ко всей спине. Водящий произносит: "Тише едешь-дальше будешь. Стоп."
Фразу можно произносить как угодно - намеренно затягивая слова, всё предложение, или, например, начинать медленно и затем резко и быстро заканчивать ее - в общем, приносить элемент неожиданности в игру.
В это время все игроки пытаются как можно дальше пробежать-пройти к финишу, на слове "стоп" замирают. После слова "стоп" водящий оборачивается. Если он увидел движение какого-то игрока (кто не успел замереть, или остановиться из-за скорости разгона) - тот выбывает из игры
Побеждает тот, кто первым доберется до финиша и дотронется до водящего – он занимает его место, и игра начинается сначала.

ВОЛКИ ВО РВУ

По правилам игры на площадке рисуется коридор (ров) шириной 1 метр. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире.

Во рву располагаются водящие - волки двое или трое игроков. Все остальные играющие - зайцы - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться пойманными. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится волком.

Волки могут поймать зайцев, только находясь во рву. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

ПРЫГАЛКИ

Через одну (двое вращают верёвку, один прыгает), разные варианты.

МЯЧИК КВЕРХУ

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: "Мячик кверху!" Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стой!" Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: "Стой!" - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

УДОЧКА

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становиться в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игрок в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва. 1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадается на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Выбирается лиса и бездомный заяц. Остальные встают по парам – домик. Бездомный заяц убегает от лисы, он может спастись, забежав в любой домик, к кому

встал спиной должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц. Как только лиса осалил зайца, он сам становится зайцем.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

Прогнозируемые результаты

применения программы направлены:

- на формирование первичных общих умений и навыков. Игры в целом развивают ловкость, гибкость, силу, воображение, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.
- введение детей в предметную область физической культуры. Овладение детьми способов игровой деятельности позволит им сформировать представления о здоровом образе жизни, а также применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

Список литературы

Литература для педагога:

1.Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.

2.Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.

3.Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.

4.Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя; В. П. Богословский, - М: Просвещение, 1994.

Литература для детей:

4.Волшебная книга игр для детей и их родителей. Ростов н\Д, 2004.