

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

Принята на заседании педагогического совета от "14" 05 2025 г. Протокол № 10	Утверждаю: Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г.Пугачёва» /М.А. Урабасова/ "28" 05 2025 г. Приказ № 143
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Играем в игры народов мира»

(адаптированная программа)

Возраст обучающихся: I группа 8 - 10 лет.

II группа 11 - 13 лет.

Срок реализации: 3 месяца

Авторы-составители:

Бусыгина О. Ю.,

учитель физической культуры

Силантьев В.В.,

педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2025

Оглавление		Стр.
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразв	
	программы	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Учебный план	3
1.3.	Содержание учебного плана	3
1.4.	Формы аттестации планируемых результатов	5
1.5.	Календарный учебный график	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Методическое обеспечение программы	6-7
2.2.	Условия реализации	7-8
2.3.	Оценочные материалы	9
2.4.	Список литературы	9
	<i>Приложение 1.</i>	10
	<i>Приложение 1.</i>	11

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «*Играем в игры народа мира*» направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Отличительными особенностями программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении обучающий узнает игры разных национальностей, повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

— - формы обучения и виды занятий по программе;

— - режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем спортивной подготовки. Программа рассчитана на три месяца обучения и предназначена для детей младшего возраста школьного возраста. Количество часов занятий определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная

Цель: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

1. закаливание детей;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
4. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
5. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
6. выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

1.2 Учебный план

Реализации дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности на создание команд разного возраста

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1	1	1	-	— собеседование с детьми и родителями;
2	Модуль №2	11	-	11	— Товарищеские игры — сдача нормативов — Сдача тестов, сдача нормативов,
	Итого:	12	1	11	

1.3 Содержание учебного плана

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения, включает несколько модулей.

Модуль 1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка

Цель: Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Инструктаж по технике безопасности

Задачи:

1. Обеспечение безопасных условий проведения занятий.
2. Организация взаимодействия с воспитателями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений в спортзал
3. Обучение поведению в танцевальном коллективе.
4. Знакомство с основами правилами игры
5. Формирование основных двигательных навыков

Тема № 1. (1ч.) Общие основы ТБ Правила игры и методика судейства.

Теория: Знакомство с техникой безопасности. Знакомство с устройством зала. История возникновения игр

Модуль №2.

Цель: развитие основные технико-тактические основы игры

Задачи:

1. Формирование основных двигательных навыков.
2. Развитие технико-тактическому мышлению.

Тема № 1. (1 ч.) Русские народные игры «Ланта»

Теория: Разучивание правил игры

Практика: Тот кто попадает не имеет права, ловя брошенный ему мяч,выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова.

Тема № 2.(1ч.)Русские народные игры «Заря»

Теория: Разучивание правил игры

Практика:Бегущий не должен пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает кому положить на плечо платок.

Тема № 3. (1 ч.)Башкирские народные игры «Юрта (Тирмэ)»

Теория: Разучивание правил игры

Практика:С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает та группа детей, первой построит ее.

Тема № 4.(1ч.). Башкирские народные игры «Стрелок (Уксы)»

Теория: Разучивание правил игры

Практика:В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть» присел последним.

Тема №5.(1 ч.)Татарские народные игры Хлопушки(Абакле)

Теория: Разучивание правил игры

Практика:Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга

Тема № 6. (1ч.) Татарские народные игры Ловишки (Тотыш)

Теория: Разучивание правил игры

Практика:Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшийся за руки

Тема № 7 (1 ч.) Украинские народные игры Колдун (Чаклун)

Теория: Разучивание правил игры

Практика:Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

Тема № 8 (1 ч.) Украинские народные игры «Печки (Пички)»

Теория: Разучивание правил игры

Практика:Количество игроков от 5-7. У каждого своя печка, около которой отмечается промахи. Салить мячом с места и только в ноги.

Практика:При повторении игры мешочек бросают левой рукой

Планируемые результаты

Личностные результаты

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами определять уровень развития физических качеств;
- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
- проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.

Метапредметные результаты

- Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
- демонстрировать уровень физической подготовленности
- Управлять своими эмоциями;
- Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие

Предметные результаты

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Знать различные виды игр;
- Выполнять правила игры.
- Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

1. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в подвижные игры.

2. в результате освоения программы обучаемые должны участвовать в соревнованиях различного уровня(школьные, общешкольные, городские, районные)

3. повысить свой результат от начала учебного года (ГТО);

1.4 Формы аттестации планируемых результатов.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений физкультурно-спортивной деятельности.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми (по мере необходимости);
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.
- сдача нормативов *Приложение 1*

1.5 Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 12 недель: с 7 июня по 31 августа.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 1 занятия один раз в неделю. Занятие имеет продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

Календарный учебный график

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие. 1 часа							
1.1			Вводное Занятие.	1	Вводное занятие.	Учебный кабинет	Собеседование
2. Русские народные игры. 2 часа.							
2.1			Практическое занятие	1 1	Лапта Заря	Спортивная площадка	Практическая работа
3. Башкирские народные игры. 2 часа.							
3.1			Практическое занятие	1 1	Юрта (Тирмэ) Стрелок (Уксы)	Спортивная площадка	Практическая работа
4. Татарские народные игры. 2 часа.							
4.1			Практическое занятие	1 1	Хлопушки(Абакле) Ловишки (Тотыш)	Спортивная площадка	Практическая работа
5. Украинские народные игры. 2 часа.							
5.1			Практическое занятие	1 1	Колдун (Чаклун) Печки (Пички)	Спортивная площадка	Практическая работа
6. Осетинские народные игры. 2 часа.							
6.1			Практическое занятие	1 1	Палка (Чука) Чепена	Спортивная площадка	Практическая работа
7. Итоговая аттестация. 1 часа.							
7.1			Практическое занятие	1	Сдача нормативов <i>Приложение 1</i>	Спортивная площадка	Проведение мастер-класса

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы.

Коллективный характер деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый учащийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия подвижными играми расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим

проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают эффективным средством активного отдыха.

2.2 Условия реализации программы

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- *Принцип развития.* Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- *Принцип психологической комфортности.* Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- *Принцип овладения культурой.* Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- *Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «житейское» развитие.
- *Принцип креативности.* В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- *Принцип индивидуальности.* Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями

Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, личностное общение с ребенком, которое позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий. В подготовке используется множество различных упражнений: от простых — бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передачи мяча в парах, до самых сложных:

игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики. Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма и их интеллект неодинаково, и поэтому СТЭ упражнений различаются как по величине, так и по направленности.

Методы обучения:

- метод комбинированных движений, переходящих в подвижные игры;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
- проработка и закрепление пройденного программного материала;
- воспитание к здоровому образу жизни;
- метод повторения;
- метод коллективной игры;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- соревновательная.
- игровая

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Структура занятий

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

1) Разминка. Она состоит из двух частей.

Первая часть — игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2-3 минуты стретчинг и т.д.). Или упражнения Подвижные игры (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки — это координационные, беговые и прыжковые упражнения.

2) Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;

3) Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;

4) Упражнения физической подготовки;

5) Упражнения заминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех них упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т.д.

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант вот что главное в тактике отдельного игрока. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки:

- а) тактическая подготовка изолированно от игры,
- б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

2.3 Оценочные материалы

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений. Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- открытые занятия;
- сдача нормативов

Анализ реализации программы осуществляется сравнением начальных и итоговых результатов овладения детьми знаний и навыков в спортивной дисциплине «Веселый мяч». В течение всего года проводятся зачетные игры внутри группы. В конце года подводится итог участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

2.4 Список литературы

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

1. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание изучаемого курса	Количество о часов	Дата по плану	Дата по факту
	Модуль№1	1		
1.	Общие основы ТБ Правила игры и методика судейства	1		
	Модуль№2			
2.	Игра «Лапта»	1		
3.	Игра «Заря»	1		
4.	Игра «Юрта (Тирмэ)»	1		
5.	Игра «Стрелок (Уксы)»	1		
6.	Игра «Хлопушки(Абакле)»	1		
7.	Игра «Ловишки (Тотыш)»	1		
8.	Игра «Колдун (Чаклун)	1		
9.	Игра«Печки (Пички)»	1		
10.	Сдача нормативов <u>Приложение 1</u>	1		

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные	пол	Возраст, лет
-------------	-----	--------------

упражнения		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20