

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
_____ 2025 г.

№ _____

**Программа
кружка «Клуб подвижных игр»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:
Овчарова Елена Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Минск, 2025

Общие положения

Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д.Ушинский, Н.И.Пирогов, Е.А.Покровский, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский, Е.Н.Водовозова, Т.И.Осокина, А.В.Кенеман и др. П.Ф.Лесгафт определял подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребёнок готовится к жизни. Характерная особенность подвижной игры – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное и нравственное воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Особенностью программы кружка «Клуб подвижных игр» заключается в комплексном подходе к формированию личности учащихся, который представляет собой единство физического, нравственного и интеллектуального воспитания и обеспечивает всестороннее развитие подрастающего поколения.

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств – одна из основных задач современного общества. В любом обществе здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно – бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества. Актуальность программы состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни через специально организованную двигательную активность ребенка.

Программа кружка «Клуб подвижных игр» предусматривает разностороннюю физическую подготовку учащихся, совершенствование их технике «школы движений». Регулярные занятия ведут к развитию двигательных способностей, функциональной выносливости организма и воспитанию моральных и волевых качеств.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному

профилю, (образовательная область «Физическая культура и оздоровление») утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.10.2023 № 325.

Цель программы – формирование физически развитой, активной, здоровой, гармоничной личности учащихся через занятия подвижными играми.

Задачи:

обучающие:

знакомить с историей возникновения подвижных игр;

обучать теоретическим основам физического воспитания;

совершенствовать технику «школы движений» физического воспитания;

развивающие:

развивать физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, силу, двигательную-координационные способности;

способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

способствовать формированию правильной осанки;

воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание;

формировать личностные качества: аккуратность, самостоятельность, ответственность;

воспитывать чувство взаимопомощи по отношению к товарищам;

формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

прививать потребность в систематических занятиях физической культурой.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоническое развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая, индивидуальная.

В образовательном процессе используются методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение, наблюдение);

наглядные (демонстрация отдельных упражнений и их элементов);

практические (методы строго регламентированного упражнения, методы частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный)).

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в определённой упорядоченности действий и достаточно чётком регулировании воздействующих факторов. К ним относятся методы, направленные на освоение техники, и методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод является ведущим в освоении данной программы методом. Он применяется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. Игровой метод позволяет совершенствовать физические качества и является действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Воспитательные задачи решаются как в ходе проведения учебных занятий, так и через участие в различных массовых мероприятиях:

Текущая диагностика проводится в виде тестовых упражнений в течение года в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

Для подведения итогов реализации программы проводится физкультурно-оздоровительный праздник «Весёлые старты».

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст учащихся 7-12 лет.

Общее количество – 144 учебных часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма получения дополнительного образования – очная.

Материально-техническое обеспечение:

маты;

гимнастические стенки;

скамейки;

перекладины;

теннисные мячи;

мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные);

приспособления и разметка для игр;

скакалки;

гимнастические палки.

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий (технологические карты, планы-конспекты учебных занятий, сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий); видеоматериалы; аудиоматериалы; мультимедийные презентации; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество учебных часов
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Профориентационная работа	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1
1.6	Техника и тактика подвижных игр	2
1.7	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1
2	Практическая подготовка	136
2.1	Физическая подготовка	84
2.2	Техническая подготовка	30
2.3	Тестовые упражнения	6
2.5	Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	16
	Всего	144

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

История возникновения подвижных игр.

1.6. Техника и тактика подвижных игр

Характеристика основных тактических действий и технических приемов подвижных игр.

1.7 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, приставным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия.

Бег на месте. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 5-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки «по кочкам», через «удочку»; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для развития пассивной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках.

Подвижные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану», эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком», «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Мороз-красный нос», «Воробьи-вороны». «Третий лишний». «Защита укрепления», с элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей».

2.2. Техническая подготовка

Совершенствование техники «школы движений» физического воспитания: бега, прыжков, метания, лазанья, элементов акробатики, элементов спортивных игр и т.д.

2.3. Тестовые упражнения

Тестирование на определения уровня физической подготовки: бег на короткие дистанции, прыжок с места толчком двух ног, челночный бег, метание теннисного мяча на точность попадания, наклоны вперед из положения сидя на полу, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, кроссовый бег.

2.4. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в физкультурно-оздоровительных праздниках, посвящённых

Рождеству и Новому году, в Дне бегуна, Дне силача, в празднике посвящённому окончанию учебного года «Весёлые старты».

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

историю возникновения подвижных игр;
правила безопасного поведения на занятиях;
правила изученных подвижных игр;

уметь:

самостоятельно проводить разминку;
играть в подвижные игры соблюдая правила;

владеть:

навыком организации проведения подвижных игр.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 23.07.2025).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 23.07.2025).

7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 23.07.2025).

9. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 23.07.2025).

10. Ахмеров, Э. К. Спортивные и подвижные игры в школе / Э. К. Ахмеров и др. – Минск, 1968.

11. Васильков, Г. А. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – М., 1985.

12. Геллер, Е. М. На старт вызывает «Спортландия» / Е. М. Геллер. – Минск, 1988.

13. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие для техникумов физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : ФиС, 1986. – 400 с.

14. Гуревич, И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. – 2-е изд. – Минск, 1994.

15. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М. : Академия. – 2000. – 160 с.

16. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – М. : ФиС, 2001.

17. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств студентов / Сост. О.В. Панфилова, М.И. Федотова, М.А. Широкова – Н. Новгород: ННГУ, 2005 – 26 с.

18. Сухомлинский, В. А. Духовный мир школьника // Избр. произв. В

пяти томах / В. А. Сухомлинский. – Т. 1. – К. : Рад. школа, 1979.

19. Физическое воспитание детей школьного возраста // Под ред. Л. В. Русскова, Л. И. Баканенкова. – М., 1982.

Литература для учащихся

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры. – Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: ФиС, 2002.

2. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе. – И. М. Коротков. – М.: ФиС, 2001.

3. Лёшер, А. Маленькие игры для многих / А. Лёшер. – Минск : Полымя, 1983. – 150 с.



РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от «_____» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

«_____» _____ 2025 г.