

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ УЖУРСКОГО РАЙОНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Похабова И.И.

Приказ № 1

От «25» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ИГРОТЕКА»**

Автор-составитель:

Шевченко Татьяна Сергеевна,

Педагог ДО

Похабова Ирина  
Ивановна

Подписано цифровой подписью: Похабова Ирина Ивановна  
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C323433930303937363830,  
1.2.643.100.3=120B3034313030383037323837,  
[email=moukrut@mail.ru](mailto:moukrut@mail.ru), c=RU, st=Красноярский край, l=г. Ужур,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА", givenName=Ирина Ивановна, sn=Похабова,  
sp=Похабова Ирина Ивановна  
Дата: 2021.08.23 19:04:31 +07'00'



## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа (далее – программа) «Игротека». Предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 8 до 12 лет, по 2 часа в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

### **Программа направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов, В.К.Науменко, М.Я. Набатникова). Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создается возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определенного результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Целью программы** является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 лет обучения.

### ***Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 6 до 12 лет.

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым

ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;

- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно оказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания **этапа начальной подготовки** учащиеся должны:

**Знать:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

-упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

**Знать:**

- задачи общей физической подготовки;

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;

- основы строения и функций организма;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;

- способы и приемы первой помощи.

**Уметь:**

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **II года обучения** учащиеся должны

**Знать:**

- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);

- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

**Уметь:**

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).

- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания **III года обучения** учащиеся должны

**Знать:**

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления

**Уметь:**

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь

После окончания **IV годов обучения** учащиеся должны

**Знать:**

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования.

## **Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми:**

**сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.

**трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.

**дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

### **Первый год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	69	69
	<b>Итого</b>			<b>33 ч.</b>

### **Второй год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	69	69
	<b>Итого</b>			<b>34 ч.</b>

### **Третий год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1

2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	69	69
	Итого			34 ч.

### **Четвертый год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	69	69
	Итого			34 ч.

### **Тематическое планирование занятий кружка «Игротека»**

#### **1 класс**

<b>№ n/n</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».
2.	Разучивание игры «К своим флагкам», «Запрещенные движения».
3.	Разучивание игры «Совушка», «Воробы - попрыгунчики».
4.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».
5.	«Не ошибись», «Беги и собирай».
6.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
7.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»
8.	Веселые эстафеты с предметами.
9.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».
10.	«Пятнашки», «Зима- лето».
11.	«Колдунчики», «Пчелки».
12.	«Стая», «Быстро по местам».
13.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
14.	«Светофор», «Гуси – лебеди».
15.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
16.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки - мышки».
17.	«Зима - лето», «Космонавты».
18.	«День и ночь», «Воробы вороны».
19.	«Проведи», «Пчелки».
20.	Полоса препятствий.
21.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».
22.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
23.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».
24.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».
25.	«Волк во рву», «Пустое место».
26.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки - выручалки», «Волк во рву».
27.	«Воробушки», Берегись Буратино».

28.	Веселые старты с баскетбольными мячами.
29.	Баскетбол
30.	Футбол
31.	Футбол
32.	Лапта.
33.	Лапта.

## Тематическое планирование занятий кружка «Игротека»

### 2 класс

<b>№ n/n</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.
2.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
3.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».
4.	Беседа личная гигиена. «Кот идет», «Товарищ командир»
5.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».
6.	«Зима - лето», «Космонавты».
7.	Беседа. Твой организм. Правильное питание. «Пчелки», «красная шапочка».
8.	«Пустое место, «Кот идет».
9.	«Ловишки», «Карлики и великаны».
10.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.
11.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
12.	«Летучие рыбки», «Жмурки».
13.	«Проведи», «Пчелки».
14.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
15.	Беседа. Закаливание организма. «Волк во рву», «Пустое место».
16.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».
17.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
18.	«Летает - не летает», «Статуя».
19.	«Кот идет», «Товарищ командир»
20.	«Колдунчик», «Салки- выручали».
21.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе.
22.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».
23.	Гонки на лыжах.
24.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».
25.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.
26.	«Веселые старты»
27.	Беседа о спортивных играх.
28.	Футбол.
29.	Футбол.
30.	Баскетбол.
31.	Баскетбол.
32.	Лапта.
33.	Лапта.
34.	Беседа. Где можно и где нельзя играть.

## **Тематическое планирование занятий кружка «Игротека»**

### **3 класс**

<b>№ n/n</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.
2.	Русская народная игра «Горелки».
3.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».
4.	Русская народная игра «Зарница»
5.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»
6.	Игра с мячом «Охотники и утки».
7.	Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». «Пустое место».
8.	Весёлые старты с мячом.
9.	Игра «Волк во рву»
10.	Весёлые старты со скакалкой
11.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»
12.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».
13.	Игра «Белки, волки, лисы».
14.	Игра «Совушка».
15.	Игра «Удочка»
16.	Игра «Перемена мест»
17.	Игра «Салки с мячом».
18.	Игра «Прыгай через ров»
19.	Эстафеты на санках, на лыжах.
20.	Эстафеты на санках, на лыжах.
21.	Беседа «Вредные привычки». «Ищи безостановочно», «Заметь всё».
22.	Гонки на лыжах.
23.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
24.	Гонки на лыжах, на санках.
25.	Весёлые старты.
26.	Техника безопасности при спортивных занятиях.
27.	Футбол.
28.	Футбол.
29.	Баскетбол.
30.	Баскетбол.
31.	Лапта.
32.	Лапта.
33.	Баскетбол.
34.	Спортивный праздник.

## **Тематическое планирование занятий кружка «Игротека»**

### **4 класс**

<b>№ n/n</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.
2.	Русская народная игра «Зарница»
3.	Русская народная игра «Горелки».
4.	Русская народная игра «Лапта».
5.	Русская народная игра «Лапта».
6.	Беседа «Первая медицинская помощь при кровотечении».
7.	«Прыжки по кочкам», «Парашютисты».
8.	«Удочка», «Пищущая машинка», «Быстро шагай».
9.	«Конники – спортсмены», «Замри».
10.	«Мяч соседу», «Гонка мячей», «Попади в мяч».
11.	Веселые старты.
12.	Игра с мячом «Охотники и утки».
13.	Игры – эстафеты с различными предметами.
14.	«Салки – ноги от земли», «Зеркало».
15.	«Подвижная цель», «Бегуны и метатели»
16.	Полоса препятствий.
17.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе.
18.	Игры на свежем воздухе «Метко в цель».
19.	Игры на свежем воздухе «Не задень»
20.	Беседа «Оказание первой помощи при обморожении».
21.	Игры на свежем воздухе «Знак качества», «Кто дальше».
22.	Гонки на лыжах.
23.	Эстафеты на лыжах.
24.	Эстафеты на санках.
25.	Эстафеты на санках и лыжах.
26.	Полоса препятствий.
27.	Волейбол.
28.	Волейбол.
29.	Беседа «Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена)».
30.	Футбол.
31.	Футбол.
32.	Баскетбол.
33.	Баскетбол.
34.	Спортивный праздник.



