

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чердаклинская средняя школа №2

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 6
от 19.04.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Чердаклинской СШ №2
В.Н.Игнатъев
Приказ № 49-0 от 22.04.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры для детей»**

Возраст обучающихся: *11-16 лет*
Срок реализации: *1 год*
Уровень программы: *стартовый*

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Родионова Лариса Витальевна

р.п.Чердаклы, 2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебно-тематический план	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Формы аттестации/контроля	24
2.3. Оценочные материалы	24
2.4. Методическое обеспечение программы	26
2.5. Условия реализации программы	27
2.6. Воспитательный компонент	29
3. Список литературы	30

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры для детей» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МОУ Чердаклинская СШ №2;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МОУ Чердаклинская СШ №2;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МОУ Чердаклинская СШ №2;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МОУ Чердаклинская СШ №2.

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой

деятельности. 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 лично 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.

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься игровыми видами спорта (в том числе детей с ОВЗ), предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает игровые виды спорта очень популярными среди школьников и молодёжи, являясь увлекательными спортивными играми, представляющими собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-16 лет.

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. От класса к классу происходят морфологические и функциональные изменения у школьника, повышаются его физические кондиции. На уроках физической культуры, в спортивных секциях и на занятиях в клубах физической подготовки под руководством наставников идет развитие и совершенствование выносливости, ловкости, быстроты, силы и гибкости.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Уровень освоения программы: стартовый

Наполняемость группы: 15 человек

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, при электронном обучении или обучении с применением дистанционных технологий – 30 минут.

Форма реализации: с применением дистанционных образовательных технологий

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с учебно-тематическим планом формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для укрепления здоровья, физического и личностного развития детей, формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

Способствовать освоению теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности.

Развивающие:

Способствовать развитию физических и личностных качеств детей, двигательных умений и навыков, формированию гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, а также навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, коммуникативности, самостоятельности и умения планировать свою деятельность.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Сформировано представление о здоровом образе жизни, правилах поведения в процессе коллективных действий, истории возникновения и

развития подвижных игр, правилах подвижных игр, об историческом наследии русского народа и русских народных игр, о традициях русских народных праздников.

Сформировано умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость), проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём, применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Сформировано умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми, подбирать и проводить спортивные и подвижные игры, владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

Личностные результаты:

Обучающийся осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняет хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	2	0,5	1,5	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения.	42	1	41	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки.	20	1	19	Обобщение знаний и

					умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	16	1	15	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	34	1	33	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	30	1	29	Обобщение знаний и умений, тестирование
	Итого	144	5,5	138,5	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре

Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки, мячи

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости, упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки, мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли

Тема 3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с

места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

Оборудование: колонки, гимнастические палки

Тема 4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

Оборудование: колонки, мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, кегли

Тема 5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки, мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли

Тема 6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, гимнастические скамейки, маты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: спортивный зал школы, стадион или спортивная площадка

Время проведения занятий: понедельник, четверг 14.30.-16.10.

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – сентябрь 2024 – декабрь 2024

2 полугодие – январь 2025 – май 2025

Педагог: Родионова Лариса Витальевна

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	2	Лекция, практическое занятие	Рассказ, опрос	Сентябрь	09.09.
2.	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Сентябрь	12.09
3.	Упражнения для развития дистанционной скорости	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов, тестирование	Сентябрь	16.09
4.	Упражнения для развития ловкости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Сентябрь	19.09
5.	Упражнения для развития гибкости	2	Практическое занятие	Тестирование	Сентябрь	23.09
6.	Упражнения для развития быстроты	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Сентябрь	26.09
7.	Упражнения для развития внимания.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	сентябрь	30.09
8.	Упражнения из других видов спорта.	2	Практическое	Показ, имитация,	Октябрь	03.10

			занятие	рассказ		
9.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	07.10
10.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	10.10
11.	Упражнения с разными видами дыхания.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	14.10
12.	Игры на внимание – «Выбери друга»	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	17.10
13.	Рекреационные игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	21.10
14.	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры	2	Практическое занятие	Показ, рассказ	Октябрь	24.10
15.	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	2	Практическое занятие	Показ, рассказ	Октябрь	28.10
16.	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	31.10
17.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	07.11
18.	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	11.11
19.	Игры малой интенсивности	2	Практическое занятие		Ноябрь	14.11
20.	Силовые игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	18.11
21.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	21.11
22.	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	25.11
23.	Теория: виды ходьбы	2	Практическое	Показ, имитация,	ноябрь	28.11

			занятие	рассказ		
24.	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	02.12
25.	Бег прямолинейный, Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	05.12
26.	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	09.12
27.	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	12.12
28.	Бег с преодолением препятствий. на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	16.12
29.	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Декабрь	19.12
30.	Прыжки в длину. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Декабрь	23.12
31.	Прыжки в высоту. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	26.12
32.	Прыжки с высоты. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	декабрь	30.12
33.	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Январь	09.01

34.	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Январь	13.01
35.	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Январь	16.01
36.	Игры-эстафеты	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Январь	20.01
37.	Соревнования – поединки	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Январь	23.01
38.	Большая игра с малым мячом.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Январь	27.01
39.	Прыгалки – скакалки	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Январь	30.01
40.	Спортивные развлечения и забавы на площадке	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	февраль	03.02
41.	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	06.02
42.	Знакомство с правилами игр на развитие скорости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	10.02
43.	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	13.02
44.	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	17.02
45.	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	20.02
46.	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	24.02
47.	Знакомство с правилами игр на развитие внимания	2	Практическое	Показ, имитация,	Февраль	27.02

			занятие	рассказ		
48.	Игры на развитие координации движения	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	03.03
49.	Игры на развитие скорости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	06.03
50.	Игры на развитие ловкости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	10.03
51.	Игры на развитие выносливости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	13.03
52.	Игры на развитие гибкости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	17.03
53.	Игры на развитие быстроты	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	20.03
54.	Игры на развитие на формирование правильной осанки	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	24.03
55.	Игры на развитие быстроты внимания	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	27.03
56.	Игры на расслабление мышц	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и	Март	31.03

				умений		
57.	Игры на развитие подвижности суставов.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	апрель	03.04
58.	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Апрель	07.04
59.	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Апрель	10.04
60.	Игры на реакцию. Догонялки.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	14.04
61.	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	17.04
62.	Игры эстафеты	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	21.04
63.	Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	24.04
64.	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	28.04
65.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	май	05.05
66.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	08.05

67.	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	12.05
68.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	15.05
69.	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Май	19.05
70.	Старинные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	22.05
71.	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Май	26.05
72.	Русские народные игры	2	Практическое занятие	открытое занятие	Май	29.05

Календарный учебный график

Место проведения: спортивный зал школы, стадион или спортивная площадка

Время проведения занятий: понедельник, среда 16.30.-18.10.

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – сентябрь 2024 – декабрь 2024

2 полугодие – январь 2025 – май 2025

Педагог: Кузнецова Екатерина Владимировна

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
-------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------	------------

73.	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	2	Лекция, практическое занятие	Рассказ, опрос	Сентябрь	09.09.
74.	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Сентябрь	11.09
75.	Упражнения для развития дистанционной скорости	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов, тестирование	Сентябрь	16.09
76.	Упражнения для развития ловкости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Сентябрь	18.09
77.	Упражнения для развития гибкости	2	Практическое занятие	Тестирование	Сентябрь	23.09
78.	Упражнения для развития быстроты	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Сентябрь	25.09
79.	Упражнения для развития внимания.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	сентябрь	30.09
80.	Упражнения из других видов спорта.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	02.10
81.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	07.10
82.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	09.10
83.	Упражнения с разными видами дыхания.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	14.10
84.	Игры на внимание – «Выбери друга»	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	16.10
85.	Рекреационные игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	21.10
86.	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры	2	Практическое занятие	Показ, рассказ	Октябрь	23.10
87.	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	2	Практическое занятие	Показ, рассказ	Октябрь	28.10

88.	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Октябрь	30.10
89.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	06.11
90.	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	11.11
91.	Игры малой интенсивности	2	Практическое занятие		Ноябрь	13.11
92.	Силовые игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	18.11
93.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	20.11
94.	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Ноябрь	25.11
95.	Теория: виды ходьбы	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	ноябрь	27.11
96.	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	02.12
97.	Бег прямолинейный, Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	04.12
98.	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	09.12
99.	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	11.12
100.	Бег с преодолением препятствий. на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	16.12

101.	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Декабрь	18.12
102.	Прыжки в длину. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Декабрь	23.12
103.	Прыжки в высоту. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Декабрь	25.12
104.	Прыжки с высоты. Подвижные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	декабрь	30.12
105.	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Январь	13.01
106.	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Январь	15.01
107.	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Январь	20.01
108.	Игры-эстафеты	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Январь	22.01
109.	Соревнования – поединки	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Январь	27.01
110.	Большая игра с малым мячом.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Январь	29.01
111.	Прыгалки – скакалки	2	Практическое	Обобщение	Январь	03.02

			занятие	знаний и умений		
112.	Спортивные развлечения и забавы на площадке	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	февраль	05.02
113.	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	10.02
114.	Знакомство с правилами игр на развитие скорости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	12.02
115.	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	17.02
116.	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	19.02
117.	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	24.02
118.	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	26.02
119.	Знакомство с правилами игр на развитие внимания	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Февраль	03.03
120.	Игры на развитие координации движения	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	05.03
121.	Игры на развитие скорости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	10.03
122.	Игры на развитие ловкости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	12.03
123.	Игры на развитие выносливости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	17.03

124.	Игры на развитие гибкости	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	19.03
125.	Игры на развитие быстроты	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	24.03
126.	Игры на развитие на формирование правильной осанки	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	26.03
127.	Игры на развитие быстроты внимания	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	31.03
128.	Игры на расслабление мышц	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Март	02.04
129.	Игры на развитие подвижности суставов.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	апрель	07.04
130.	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Апрель	09.04
131.	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Апрель	14.04
132.	Игры на реакцию. Догонялки.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	16.04
133.	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью	2	Практическое	Обобщение	Апрель	21.04

	которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.		занятие	знаний и умений		
134.	Игры эстафеты	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	23.04
135.	Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	28.04
136.	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Апрель	30.04
137.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	май	05.05
138.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	07.05
139.	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	12.05
140.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	14.05
141.	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ	Май	19.05
142.	Старинные игры	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений	Май	21.05
143.	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	2	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений, тестирование	Май	26.05
144.	Русские народные игры	2	Практическое	открытое занятие	Май	28.05

			занятие			
--	--	--	---------	--	--	--

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: соревнования и турниры, сдача нормативов

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа, опросы, анкетирование

Особенности организации аттестации/контроля:

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

2.3. Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 10-14 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1

Прыжок в длину места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

3.

Педагогический контроль

№п\п	Тема	Вид контроля
3	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
29	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий;
30	Прыжки в длину. Подвижные игры	- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
36	Игры-эстафеты	Промежуточный:
37	Соревнования – поединки	- тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
71	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности;
72	Русские народные игры	- диагностика физического развития; - открытое занятие.

3.1. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Методики и технологии:

В программе используются следующие технологии:

- информационно - коммуникационные технологии
- Case study (анализ сложившейся ситуации)
- технологии уровневой дифференциации
- здоровьесберегающая технология
- игровая технология

Краткое описание работы с методическими материалами:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д. Различного вида игры и упражнения способствуют

совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

3.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин; спортивного зала, стадиона или спортивной площадки

- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

- наличие необходимого оборудования согласно списку;

- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
мячи	10 шт.	Используется для проведения занятий
скакалки	15 шт.	Используется для проведения занятий
обручи	15 шт.	Используется для проведения занятий
гимнастические палки	15 шт.	Используется для проведения занятий
кегли	20 шт.	Используется для проведения занятий
ракетки	10 шт.	Используется для проведения занятий
гимнастические скамейки	10 шт.	Используется для проведения занятий
маты	5 шт.	Используется для проведения занятий

Информационное обеспечение программы:

Наименование	Ссылка	Область применения
Подвижные игры для детей.	Nsportal.ru/http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий
Российская электронная школа	https://resh.edu.ru/	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий
Сайт для педагогов	https://videouroki.net/	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий
Учительский портал	http://900igr.net/prezentacija/fizkultura	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий
Сайт учителя физкультуры	https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебн_ики-читать-онлайн/	Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых».

3.3. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи воспитательной работы

Способствовать воспитанию взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, коммуникативности, самостоятельности и умения планировать свою деятельность.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся, профориентационное воспитание

Формы воспитательной работы: беседа, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности

Планируемые результаты воспитательной работы

Обучающийся осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняет хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Игровая программа с элементами зарницы	Способствовать сохранению и укреплению здоровья	соревнование очно	Октябрь (межтриместровые каникулы)
2	«Мы за ЗОЖ» в рамках месячника по профилактике вредных привычек	Формирование потребности к здоровому образу жизни	акция очно	ноябрь (триместровые каникулы)
3	«Игры на свежем воздухе», посвященные Дню снега	Способствовать сохранению и укреплению здоровья	игры очно	январь (межтриместровые каникулы)
4	«Спортивная семейная эстафета	Способствовать сохранению и	эстафета очно	февраль (триместровые

	, посвященная Дню защитника Отечества»	укреплению здоровья		каникулы)
5	Выступление агитбригады, посвященное всемирному дню здоровья	Способствовать сохранению и укреплению здоровья, создание условий для творческого потенциала	выступление дистанционно	апрель (межтриместровые каникулы)

4. Список литературы

для педагога:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006

для обучающихся:

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

для родителей (законных представителей):

1. Зарукина, Е.В. Активные методы обучения. Рекомендации по разработке и применению : учебно-методическое пособие / Е.В. Зарукина, Н.А. Логинова, М.М. Новак. – СПб. : СПбГИЭУ, 2010. – 59 с.
2. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры для детей»

Публичное название: Подвижные игры

Краткое описание:

Программа направлена на укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.