

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Засижьевская средняя школа Ярцевского района Смоленской области

<b>Рассмотрено</b> председатель ШЭМС _____ Примха Т.А. пр.№1 от 30.08.2024г.	<b>Принято</b> педагогический совет пр.№4 от 30.08.2024 г.	<b>Утверждено</b> директор школы _____ Пчёлка Л.Ф приказ №81 от 30.08.2024г.
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Подвижные игры»**

**возраст обучающихся: 1 группа – 5-9 лет,**

**2 группа– 10-18 лет.**

**срок реализации: 1 год**

**Автор: Свистунов Владимир Стефанович, учитель  
физической культуры**

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Форма организации** - кружковая

**Уровень освоения программы:** базовый

**Новизна программы.**

Подвижные игры способствуют развитию физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Они общедоступны благодаря своему разнообразию, играми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе игры обучающиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. Подвижные игры имеют большое оздоровительное значение.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, на укрепление здоровья и закалывания занимающихся, на формирование моральных и волевых качеств личности обучающихся. Игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма. Игра вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

**Актуальность программы.**

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Программа разработана учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к подвижным играм, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В связи с ухудшением состояния здоровья у большинства обучающихся МБОУ Засижевской СШ охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания

### **Отличительные особенности программы.**

Программа интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов России.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Также отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Программа предусматривает игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков в условиях разновозрастных групп обучающихся: 5-9 и 10-18 лет. Это способствует формированию навыков общения с людьми разного возраста, формированию умений работать в условиях поиска, работать в команде, развитию сообразительности, любознательности.

### **Педагогическая целесообразность.**

Игра – важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру ребёнок всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны по окончании уроков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что подвижные игры позволят обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности.

У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность. Народные подвижные игры, наряду с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств школьников, осознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: функционального состояния организма; повышению умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Адресат программы:** обучающиеся школы и воспитанники дошкольной группы МБОУ Засижевской СШ. Возрастные группы: 1 группа – 5-9 лет, 2 группа – 10-18 лет.

**Объем программы:** 68 часов ( 34 часа для 1 возрастной группы, 34 часа для 2 возрастной группы)

**Формы организации образовательного процесса:** очная.

**Виды занятий.**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности, игровой и соревновательный.

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Прежде чем начать игру, учитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение обучающихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда обучающиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих обучающихся.

**Форма занятий:**

- индивидуальная, парная, групповая и коллективная.
- игровое упражнение, игра малой подвижности, игра средней интенсивности, эстафета.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: учебной и игровой (знакомство с теоретическим материалом и практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр).

**Срок освоения программы - 1 год**

**Режим занятий.**

1 группа: 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут

2 группа: 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут

**Цель и задачи программы.**

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических и личностных качеств, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;

- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

**Планируемые результаты освоения программы.**

*Личностными результатами* является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использовать разученные подвижные игры для своего досуга;

### Условия реализации программы.

#### Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Спортивный зал;

#### Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

### Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Русские народные игры	34	17	17	Диагностика, анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, игровые упражнения, игры малой, средней подвижности.
2	Эстафеты	18	9	9	
3	Игры народов России	16	8	8	
4	Техника безопасности	На каждом занятии	На каждом занятии	На каждом занятии	
	итого	68	34	34	

### Содержание учебного плана.

#### Русские народные игры.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Основные правила при метании. Техника метания мяча. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при

бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков.

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Что нужно знать, чтобы никогда не болеть.

### **Игры - эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. Большая игра с малым мячом. Большая игра с малым мячом. Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Сказочные эстафеты. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

### **Народные подвижные игры.**

Игры народов России.

## **Календарный учебный график 1 группа 5-9 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	06.09	14.05-14.45	Коллективный инструктаж Игровое упражнение	1	Правила техники безопасности на занятиях секции Подвижная игра "Ловишки".	Спортивный зал. Спортивная площадка.	Диагностика, анкетирование, опрос
2	13.09	14.05-14.45	Игра малой подвижности Беседа «Возникновение подвижных игр»	1	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну" Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
3	20.09	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".  "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
4	27.09	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Подвижная игра "Удочка", игра		педагогическое

			Игра малой подвижности		малой подвижности "Эхо". Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	наблюдение, игровые упражнения,
5	04.10	14.05-14.45	Игра малой подвижности Игровое упражнение	1	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо". Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
6	11.10	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
7	18.10	14.05-14.45	Игра малой подвижности	1	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок". Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
8	25.10	14.05-14.45	Подвижная игра средней интенсивности	1	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?". Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
9	08.11	14.05-14.45	Игра малой подвижности	1	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца". Подвижная игра "Воробьи и кошка".	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
10	15.11	14.05-14.45	Игра малой подвижности Беседа: «Основы строения и	1	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему". Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

			функций организма »				
11	22.11	14.05-14.45	ТБ при проведен ии подвижн ых игр. Игра средней интенсив ности	1	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?". Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".		педагоги ческое наблюде ние, игровые упражнен ия,
12	29.11	14.05-14.45	Беседа: «Гигиени ческие требовани я к питанию, к инвентар ю и спортивн ой одежде».	1	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".		педагоги ческое наблюде ние, игровые упражнен ия,
13	06.12	14.05-14.45	Игровое упражнен ие	1	Подвижная игра "Ключи". Подвижная игра "Хитрая лиса".		педагоги ческое наблюде ние, игровые упражнен ия,
14	13.12	14.05-14.45	Игровое упражнен ие	1	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".		педагоги ческое наблюде ние, игровые упражнен ия,
15	20.12	14.05-14.45	Эстафета	1	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает".		педагоги ческое наблюде ние, игровые упражнен ия,
16	27.12	14.05-14.45	Игра малой подвижно сти	1	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне". Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".		педагоги ческое наблюде ние, игровые упражнен ия,
17	29.12	14.05-14.45	Игра малой	1	Подвижная игра "Воробьи и кошка"		педагоги ческое

			подвижно сти		Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".		наблюдение, игровые упражнения,
18	10.01	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца". Русская народная игра «Жмурки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
19	17.01	14.05-14.45	Эстафета	1	Подвижная игра "Медведи и пчелы" "Угадай, чей голосок".		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
20	24.01	14.05-14.45	ТБ при проведении подвижных игр.	1	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
21	31.01	14.05-14.45	Игра малой подвижно сти	1	Русская народная игра «Кот и мышь» Русская народная игра «Фанты»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
22	07.02	14.05-14.45	Беседа «Возникновение подвижных игр»	1	Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Салки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
23	14.02	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
24	21.02	14.05-14.45	Игра малой подвижно сти	1	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

25	28.02	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
26	05.03	14.05-14.45	Игра малой подвижности	1	Подвижная игра «Совушка» Подвижная игра «Мышеловка»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
27	14.03	14.05-14.45	Подвижная игра средней интенсивности	1	Подвижная игра «Пустое место» Подвижная игра «Карусель»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
28	28.03	14.05-14.45	Игра малой подвижности	1	Подвижная игра «Кто быстрее?» Подвижная игра «Конники-спортсмены»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
29	04.04	14.05-14.45	Игра малой подвижности Беседа: «Основы строения и функций организма»	1	Подвижная игра «Лягушата и цыплята» Подвижная игра «Карлики и великаны»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
30	11.04	14.05-14.45	ТБ при проведении подвижных игр. Игра средней интенсивности	1	Эстафета «Передача мяча» Эстафета «С мячом» Татарская народная игра «Серый волк»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
31	18.04	14.05-14.45	Беседа: «Гигиенические требования к питанию,	1	Эстафета «Быстрые и ловкие» Эстафета «Вызов номеров» Чувашская игра «Рыбки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

			К инвентарю и спортивной одежде». Эстафета				ия,
32	25.04	14.05-14.45	Игра малой подвижности Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	1	Русская народная игра «Гори, гори ясно!» Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
33	16.05	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
34	23.05	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Марийская народная игра «Катание мяча» Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

### Календарный учебный график 2 группа 10-18 лет

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09	14.05-14.45	Коллективный инструктаж	1	Правила техники безопасности на занятиях секции	Спортивный зал. Спортивная площадка.	Диагностика, анкетирование, опрос
2	14.09	14.05-14.45	Игровое	1	Русская народная игра «Жмурки»		педагогическое

			упражнение				наблюдение, игровые упражнения,
3	21.09	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Кот и мышь»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
4	28.09	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Горелки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
5	05.10	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Салки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
6	12.10	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Пятнашки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
7	19.10	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Охотники и зайцы»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
8	26.10	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Фанты»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
9	09.11	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

10	16.11	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Волк»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
11	23.11	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Птицелов»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
12	30.11	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
13	07.12	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
14	14.12	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Бурятская народная игра «Ищем палочку»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
15	21.12	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
16	28.12	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Марийская народная игра «Катание мяча»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
17	11.01	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Татарская народная игра «Серый волк»		педагогическое наблюдение, игровые

							упражнений, педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
18	18.01	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
19	25.01	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Чувашская игра «Рыбки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
20	01.02	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета «Передача мяча» Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
21	08.02	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета со скакалкой		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
22	15.02	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета «С мячом»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
23	22.02	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета зверей		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
24	01.03	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета «Быстрые и ловкие»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
25	15.03	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета «Вызов номеров»		педагогическое

							наблюдение, игровые упражнения,
26	29.04	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета по кругу		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
27	05.04	14.05-14.45	Эстафета	1	Эстафета с обручем		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
28	12.04	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Салки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
29	19.04	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Пятнашки»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
30	26.04	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Охотники и зайцы»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
31	05.05	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Краски»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
32	13.05	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Гори, гори ясно»		педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

33	17.05	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Третий лишний»	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,
34	27.05	14.05-14.45	Игровое упражнение	1	Русская народная игра «Пятнашки»	педагогическое наблюдение, игровые упражнения,

### Методическое обеспечение программы

Основной задачей подвижных игр является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс подвижных игр, и игровых упражнений.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: в возрасте 10-18 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

#### Формы аттестации и оценочные материалы.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов

образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе

и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

#### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- домашняя самостоятельная работа.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Педагогические технологии:** индивидуализация обучения, групповое обучение, дифференцированное обучение

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2018.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов /Лях– М.; Просвещение, 2016.
3. Киселев П.А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Лях В.И. "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. Феникс. 2015
6. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
7. Федорова Н.А. Подвижные игры. Экзамен. 2016.