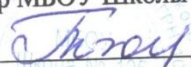


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.О.САМАРА
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №105 имени М.И. Рунт»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «24» августа 2021

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №105 г.о.Самара

М.В.Базина
Приказ от «24» августа 2021г № 218-03

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Играем вместе»
физкультурно-спортивной направленности
Уровень программы: базовый.
Возраст обучающихся от 7 до 14 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Лысова Ольга Михайловна, педагог
дополнительного образования.

г. Самара, 2021

Содержание.

Титульный лист.

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план программы.
3. Модуль «Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре».
4. Модуль «Общеразвивающие упражнения».
5. Модуль «Ходьба, бег, прыжки».
6. Модуль «Игры подвижные».
7. Модуль «Совершенствование развивающих подвижных игр».
8. Модуль «Игры, эстафеты».
9. Обеспечение программы.
10. Формы и методы контроля, система оценок.
11. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ.

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

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

Уровень программы – базовый.

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 личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

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

Задачи программы.

Обучающие:

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности.

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Адресат программы.

Программа разработана для детей 7-14 лет (мальчиков и девочек).
Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 25 человек. Специальной подготовки для набора детей не требуется. Данная модульная программа позволяет обучение детей разных по возрасту одновременно. Задания каждого модуля варьируются в соответствии с возрастом обучающегося.

Объём программы: программа рассчитана на полную реализацию в течение года. Объём программы 180 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 и 3 академических часа, всего 5 часов в неделю.

Формы организации образовательной деятельности – индивидуальная, групповая, фронтальная. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные, наглядные, практические.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

Планируемые результаты.

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр;
- 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;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- 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.

Ожидаемый (прогнозируемый) результат.

- Укрепление здоровья;
- На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

-Формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

-Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Контроль и диагностика освоения программы.

Контроль проводится посредством открытых уроков.

Формы подведения итогов.

- эстафеты;

- веселые старты.

Условия реализации программы.

Материально-технические: проветриваемое помещение, спортивный инвентарь, магнитофон, флеш-карта, коврики, аудио-видеоматериалы.

2.Учебный план программы.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.	2	2	4
2	Общеразвивающие упражнения.	6	44	50
3	Ходьба, бег, прыжки.	4	26	30
4	Игры подвижные.	4	26	30
5	Совершенствование развивающих подвижных игр.	1	33	34
6	Игры, эстафеты.	2	30	32
Итого:		19	161	180

3. Модуль «Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре».

Цель модуля – создание условий для формирования интереса к физической культуре.

Задачи, решаемые в процессе реализации модуля:

Обучающие: освоение теоретических знаний по физической культуре;

Развивающие: развитие навыков выполнения простых физических упражнений;

Воспитательные: воспитание самодисциплины, умение организовывать себя и свое время.

Учебно – тематический план.

№	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.	2	2	4	
1	Вводное занятие.	1		1	Беседа Опрос
2	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.	1	1	2	Обобщение знаний и умений, тестирование
4	Итоговое занятие.		1	1	Обобщение знаний и умений, тестирование
		Всего: 4 часа.			

Содержание модуля.

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

Практика: проведение подвижных игр.

Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Игра «Городок». Игра «Русская лапта. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Игра «Пятнашки в

кругу». Игра «Пятнашки маршем». Игра «Скороходы и бегуны». Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

4. Модуль «Общеразвивающие упражнения».

Цель модуля – укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи, решаемые в процессе реализации модуля:

Обучающие: осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие: развитие навыков выполнения физических упражнений; развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательные: воспитание самодисциплины, умение организовывать себя и свое время;

воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Учебно – тематический план.

№	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
Общеразвивающие упражнения.		6	44	50	
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2.	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.	1	1	2	Показ, имитация, рассказ
3.	Упражнения для развития дистанционной скорости.		2	2	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Упражнения для развития ловкости.		2	2	Показ, имитация, рассказ
5.	Упражнения для развития гибкости.		2	2	Тестирование
6.	Упражнения для развития быстроты.		2	2	Показ, имитация, рассказ
7.	Упражнения для развития внимания.		2	2	Показ, имитация,

					рассказ
8.	Упражнения из других видов спорта.		2	2	Показ, имитация, рассказ
9.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.	1	1	2	Показ, имитация, рассказ
10.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	1	1	2	Показ, имитация, рассказ
11.	Упражнения с разными видами дыхания.		2	2	Показ, имитация, рассказ
12.	Игры на внимание – «Выбери друга».		2	2	Показ, имитация, рассказ
13.	Рекреационные игры.		2	2	Показ, имитация, рассказ
14.	Подвижные игры с шарами. Изучение правил игры.	1	1	2	Показ, рассказ
15.	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек.		2	2	Показ, рассказ
16.	Подвижные игры с обручем и скакалкой. Изучение правил игры.		2	2	Показ, имитация, рассказ
17.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		2	2	Показ, имитация, рассказ
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.	1	3	4	Показ, имитация, рассказ
19.	Игры малой интенсивности.		4	4	Показ, имитация, рассказ
20.	Силовые игры.		4	4	Показ, имитация, рассказ
21.	Игры, способствующие		2	2	Показ,

	развитию основных физических качеств.				имитация, рассказ
22.	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».		2	2	Показ, имитация, рассказ
23.	Итоговое занятие.		1	1	Обобщение знаний и умений, тестирование
		Всего: 50 часов.			

Содержание модуля.

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.

5. Модуль «Ходьба, бег, прыжки».

Цель модуля – формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи, решаемые в процессе реализации модуля:

Обучающие: осваивать теоретические знания по технике бега, прыжка и ходьбы

Развивающие: развивать выносливость; ловкость.

Воспитательные: воспитание самодисциплины, умение организовывать себя и свое время;

воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Учебно – тематический план.

№	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
Ходьба, бег, прыжки.		4	26	30	
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2.	Теория: виды ходьбы.	1	1	2	Показ, имитация, рассказ
3.	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.		2	2	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Бег прямолинейный. Подвижные игры.		2	2	Показ, имитация, рассказ
5.	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры.		2	2	Тестирование
6.	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры.		2	2	Показ, имитация, рассказ
7.	Бег с преодолением препятствий на короткие дистанции до 30 метров. Подвижные игры.		3	3	Показ, имитация, рассказ
8.	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры.		4	4	Показ, имитация, рассказ

9.	Прыжки в длину. Подвижные игры.	1	3	4	Показ, имитация, рассказ
10.	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1	3	4	Показ, имитация, рассказ
11.	Прыжки с высоты. Подвижные игры.		3	3	Показ, имитация, рассказ
12.	Итоговое занятие.		1	1	Обобщение знаний и умений, тестирование
		Всего: 30 часов.			

Содержание модуля.

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.

6. Модуль «Игры подвижные».

Цель модуля - формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом; приобщение к культуре здорового образа жизни

Задачи, решаемые в процессе реализации модуля:

Обучающие: обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.

освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие: развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

Воспитательные:

воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Учебно – тематический план.

№	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
Игры подвижные.		4	26	30	
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2.	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги.	1	1	2	Показ, имитация, рассказ
3.	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без деления на команды.	1	3	4	Выполнение нормативов, тестирование

4.	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры	1	3	4	Показ, имитация, рассказ
5.	Игры-эстафеты.		3	3	Тестирование
6.	Соревнования – поединки.		3	3	Показ, имитация, рассказ
7.	Большая игра с малым мячом.		4	4	Показ, имитация, рассказ
8.	Прыгалки – скакалки.		4	4	Показ, имитация, рассказ
9.	Спортивные развлечения и забавы на площадке.		4	4	Показ, имитация, рассказ
10.	Итоговое занятие.		1	1	Обобщение знаний и умений, тестирование
		Всего: 30 часов.			

Содержание модуля.

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. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

7. Модуль «Совершенствование развивающих подвижных игр».

Цель модуля - приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр.

Задачи, решаемые в процессе реализации модуля:

Обучающие: сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

обучить разнообразным правилам игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, гибкости и быстроты.

освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие: развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

развить у учащихся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

развить функциональные системы организма ребёнка;

сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;

повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

Воспитательные:

воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность,

взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;

воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Учебно – тематический план.

№	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
Совершенствование развивающих подвижных игр.		1	33	34	
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2.	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения.		1	1	Показ, имитация, рассказ

3.	Знакомство с правилами игр на развитие скорости.		2	2	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости.		2	2	Показ, имитация, рассказ
5.	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости.		2	2	Тестирование
6.	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости		2	2	Показ, имитация, рассказ
7.	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания.		2	2	Показ, имитация, рассказ
8.	Знакомство с правилами игр на развитие внимания.		2	2	Показ, имитация, рассказ
9.	Игры на развитие координации движения.		2	2	Показ, имитация, рассказ
10.	Игры на развитие скорости.		2	2	Показ, имитация, рассказ
11.	Игры на развитие ловкости.		2	2	Показ, имитация, рассказ
12.	Игры на развитие выносливости.		2	2	Показ, имитация, рассказ
13.	Игры на развитие гибкости.		2	2	Показ, имитация, рассказ
14.	Игры на развитие быстроты.		2	2	Показ, рассказ
15.	Игры на развитие на формирование правильной осанки.		2	2	Показ, рассказ
16.	Игры на развитие быстроты внимания.		2	2	Показ, имитация, рассказ
17.	Игры на расслабление мышц.		2	2	Показ, имитация, рассказ
18.	Игры на развитие		1	1	Показ,

	подвижности суставов.				имитация, рассказ
19.	Итоговое занятие.		1	1	Обобщение знаний и умений, тестирование
		Всего: 34 часа.			

Содержание модуля.

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.

8. Модуль «Игры, эстафеты».

Цель модуля – укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи, решаемые в процессе реализации модуля:

Обучающие: осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие: развитие навыков выполнения физических упражнений; развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательные: воспитание самодисциплины, умение организовывать себя и свое время;

воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности,

самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Учебно – тематический план.

№	Программное содержание	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
Игры, эстафеты.		2	30	32	
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2.	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	1	1	2	Показ, имитация, рассказ
3.	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.		2	2	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Игры на реакцию. Догонялки.		2	2	Показ, имитация, рассказ
5.	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых		2	2	Тестирование

	является необходимость перетянуть противника определенным образом.				
6.	Игры - эстафеты.		2	2	Показ, имитация, рассказ
7.	Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков.		2	2	Показ, имитация, рассказ
8.	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.		2	2	Показ, имитация, рассказ
9.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола.		2	2	Показ, имитация, рассказ
10.	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола.		2	2	Показ, имитация, рассказ
11.	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики».		2	2	Показ, имитация, рассказ
12.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.		2	2	Показ, имитация, рассказ
13.	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой.		2	2	Показ, имитация, рассказ
14.	Старинные игры.		2	2	Показ, рассказ
15.	Игры на меткость. Стрельба по мишеням.		2	2	Показ, рассказ
16.	Русские народные игры.		2	2	Показ, имитация, рассказ
17.	Итоговое занятие.		1	1	Открытое занятие
		Всего: 32 часа.			

Содержание модуля.

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

Практика: *Игры - сцеплялки.* 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.

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

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.

Игра «Корову доить», «Малечина – колечина», «Коршун», «Бабки».

9. Обеспечение программы.

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord

- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
 - Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

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.

Приёмы и методы

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.

10. Формы и методы контроля, система оценок.

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».

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; - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
30	Прыжки в длину. Подвижные игры	
36	Игры-эстафеты	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
37	Соревнования – поединки	
71	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития; - открытое занятие.
72	Русские народные игры	

11.Список литературы.

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.

Список литературы для учащихся:

- 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.