**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Мостовская СОШ имени Сергея Козлова**

**Оленинского МО Тверской области**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрена и принята**  на заседании  педагогического совета  протокол № 1 от 30.08.2024 | **Утверждаю**  Приказ № 62/1 от 30.08.2024  Директор  школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнов В.Е |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры»**

**Направленность физкультурно-спортивная**

**Уровень базовый**

**на 2024-2025 учебный год**

Рассчитана на детей от 12 до 16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель учитель ФК Евдокимов Виктор

программы: Анатольевич

п. Мирный

2024

# Содержание программы:

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы………………………………………………3

**1.1. Пояснительная записка…………………………………………………..3**

**1.2. Цель программы…………………………………………………………..5**

**1.3. Содержание программы………………………………………………….6**

**Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации…………………………………………….8**

**2.1. Календарный учебный график …………………………………………8**

**2.2. Условия реализации программы………………………………………14**

**2.3. Формы аттестации……………………………………………………….14**

**2.4. Оценочные материалы………………………………………………….15**

**2.5 Методические материалы……………………………………………….16**

**2.6 Список литературы для педагога, использованный при разработке программы…………………………………………………………………….17**

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

* 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 до 2030 от 31 марта 2022 года № 678-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 РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ.

6. Локальные нормативные акты МКОУ Мостовская СОШ имени Сергея Козлова.

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

**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.

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

**Адресат программы.**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 12-16 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 12 человек.

**Уровень, объём и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Форма обучения *–*** очная.

**Режим занятий**

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 15 минут;

**Принципы комплектования группы**:

Прием детей в объединение «Подвижные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей.

**Объём освоения программы:** 144 часа в год, 4 часа в неделю.

**Срок освоения программы:** с 02.09.2024г. по 31.05.2025 г

**Особенности организации образовательного процесса-** в соответствии с учебно-тематическим планам, 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 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;

**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.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/П | Название раздела | Теория | практика | Всего часов | Форма контроля |
| 1 | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре | 0,5 | 1,5 | 2 | Опрос |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 41 | 42 | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 3 | Ходьба, бег, прыжки. | 1 | 19 | 20 | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 4. | Игры подвижные. | 1 | 15 | 16 | Показ, имитация, рассказ |
| 5. | Совершенствование развивающих подвижных игр. | 1 | 33 | 34 | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| 6. | Игры, эстафеты. | 1 | 29 | 30 | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
| Итого | | 5,5 | 138,5 | 144 |  |

**Содержание программы**.

**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

**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.

**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. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

**4. Игры подвижные.**

**Теория:** виды игр.

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

**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.

**6. Игры, эстафеты.**

**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.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

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

Прыгательные игры. Игры со скакалкой и обручем. Русские народные игры.

**Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  | Сентябрь | 17 | Лекция,  практическое занятие | 2 | Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. | Рассказ, опрос |
|  | Сентябрь | 21 | Практическое занятие | 2 | Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.  без предметов | Показ, имитация, рассказ |
|  | Сентябрь | 24 | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости | Выполнение нормативов,  тестирование |
|  | Сентябрь | 28 | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития ловкости | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 01 | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития гибкости | Тестирование |
|  | Октябрь | 05 | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития быстроты | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 08 | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития внимания. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 12 | Практическое занятие | 2 | Упражнения из других видов спорта. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 15 | Практическое занятие | 2 | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 19 | Практическое занятие | 2 | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 22 | Практическое занятие | 2 | Упражнения с разными видами дыхания. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 26 | Практическое занятие | 2 | Игры на внимание – «Выбери друга» | Показ, имитация, рассказ |
|  | Октябрь | 29 | Практическое занятие | 2 | Рекреационные игры | Показ, имитация, рассказ |
|  | Ноябрь | 02 | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с шарами  Изучение правил игры | Показ, рассказ |
|  | Ноябрь | 05 | Практическое занятие | 2 | Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек | Показ, рассказ |
|  | Ноябрь | 09 | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с обручем и скакалкой  Изучение правил игры | Показ, имитация, рассказ |
|  | Ноябрь | 12 | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Показ, имитация, рассказ |
|  | Ноябрь | 16 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с играми разных народов.  Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернятко» - Белоруссия | Показ, имитация, рассказ |
|  | Ноябрь | 19 | Практическое занятие | 2 | Игры малой интенсивности |  |
|  | Ноябрь | 23 | Практическое занятие | 2 | Силовые игры | Показ, имитация, рассказ |
|  | Ноябрь | 26 | Практическое занятие | 2 | Игры, способствующие развитию основных физических качеств. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Ноябрь | 30 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с зимними играми.  Игра «Ловцы снега». | Показ, имитация, рассказ |
|  | Декабрь | 03 | Практическое занятие | 2 | Теория: виды ходьбы | Показ, имитация, рассказ |
|  | Декабрь | 07 | Практическое занятие | 2 | Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Декабрь | 10 | Практическое занятие | 2 | Бег прямолинейный, Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Декабрь | 14 | Практическое занятие | 2 | Бег равномерный, с ускорением.  Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Декабрь | 17 | Практическое занятие | 2 | Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Декабрь | 21 | Практическое занятие | 2 | Бег с преодолением препятствий на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Декабрь | 24 | Практическое занятие | 2 | Бег на короткие дистанции до 30 м. Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений, тестирование |
|  | Декабрь | 28 | Практическое занятие | 2 | Прыжки в длину. Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений, тестирование |
|  | Декабрь | 31 | Практическое занятие | 2 | Прыжки в высоту. Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Январь | 11 | Практическое занятие | 2 | Прыжки в высоту. Подвижные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Январь | 14 | Практическое занятие | 2 | Игры подвижные.  Теория: виды игр.  Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги | Показ, имитация, рассказ |
|  | Январь | 18 | Практическое занятие | 2 | Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды | Показ, имитация, рассказ |
|  | Январь | 21 | Практическое занятие | 2 | Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры | Показ, имитация, рассказ |
|  | Январь | 25 | Практическое занятие | 2 | Игры-эстафеты | Обобщение  знаний и  умений, тестирование |
|  | Январь | 28 | Практическое занятие | 2 | Соревнования – поединки | Обобщение  знаний и  умений, тестирование |
|  | Февраль | 1 | Практическое занятие | 2 | Большая игра с малым мячом. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Февраль | 4 | Практическое занятие | 2 | Прыгалки – скакалки | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Февраль | 8 | Практическое занятие | 2 | Спортивные развлечения и забавы в зале. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Февраль | 11 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие координации движения | Показ, имитация, рассказ |
|  | Февраль | 15 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие скорости | Показ, имитация, рассказ |
|  | Февраль | 18 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие ловкости | Показ, имитация, рассказ |
|  | Февраль | 22 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие выносливости | Показ, имитация, рассказ |
|  | Февраль | 25 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие гибкости | Показ, имитация, рассказ |
|  | Март | 1 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания | Показ, имитация, рассказ |
|  | Март | 4 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие внимания | Показ, имитация, рассказ |
|  | Март | 8 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие координации движения | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Март | 11 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие скорости | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Март | 15 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие ловкости | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Март | 18 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие выносливости | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Март | 22 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие гибкости | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Март | 25 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие быстроты | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Март | 29 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие на формирование правильной осанки | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 1 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие быстроты внимания | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 5 | Практическое занятие | 2 | Игры на расслабление мышц | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 8 | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие подвижности суставов. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 12 | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Апрель | 15 | Практическое занятие | 2 | Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Апрель | 19 | Практическое занятие | 2 | Игры на реакцию.  Догонялки. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 22 | Практическое занятие | 2 | Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 26 | Практическое занятие | 2 | Игры эстафеты | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Апрель | 29 | Практическое занятие | 2 | Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 3 | Практическое занятие | 2 | Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов. | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 6 | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 10 | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 13 | Практическое занятие | 2 | Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 17 | Практическое занятие | 2 | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 20 | Практическое занятие | 2 | Прыгательные игры. Игры со скакалкой. | Показ, имитация, рассказ |
|  | Май | 24 | Практическое занятие | 2 | Старинные игры | Обобщение  знаний и  умений |
|  | Май | 27 | Практическое занятие | 2 | Старинные игры | Обобщение  знаний и  умений,  тестирование |
|  | Май | 31 | Практическое занятие | 2 | Русские народные игры | открытое занятие |

**2.2. Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение программы:**

Учебные занятия проводятся в спортивном зале.

**Используемое оборудование:** скакалки спортивные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетки волейбольные, маты гимнастические, палочки гимнастические, палочки эстафетные, канат для перетягивания, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, обручи, скакалки, стойка для прыжков в высоту-1 шт.

**Информационное обеспечение** методическое обеспечение: наличие программы.

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования. Для проведения занятий привлекаются специалисты, соответствующие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н.

**2.3. Формы аттестации**

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 сдачи нормативов, 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 собеседования с детьми.

*Текущий* – задания, которые выполняются в процессе обучения;

*итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика освоения программы.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе собеседования, 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».

**2.4. Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности учащихся 12-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Мальчики** | |  |  | **Девочки** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Виды испытаний** | **отлично** |  | **хорошо** | **удовлетворительно** | **отлично** | **хорошо** | **удовлетворительно** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | 195 |  | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | 390 |  | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с | 115 |  | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| разбега |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой за | 50 |  | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| 30 с. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за | 25 |  | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| 30 с |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук | 34 |  | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| в упоре лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук | 12 |  | 8 | 5 | - | - | - |
| в упоре на брусьях |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание | 9 |  | 7 | 5 | 18 | 13 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног до<90 | 14 |  | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| градусов |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча на | 34 |  | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| дальность |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 |  | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Педагогический контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Вид контроля |
| 1 | Упражнения для развития дистанционной скорости | Стартовый (сентябрь):  - тестирование физических качеств;  - диагностика физического развития. |
| 2  3 | Бег на короткие дистанции. Подвижные игры  Прыжки в длину. Подвижные игры | Текущий (в течение года):  - контроль учета посещаемости занятий;  - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся |
| 4  5 | Игры-эстафеты  Соревнования – поединки | Промежуточный:  - тестирование физических качеств;  - диагностика физического развития |
| 6  7 | Игры на меткость. Попадание мячом в баскетбольную корзину.  Русские народные игры | Итоговый (май):  - диагностика физической подготовленности;  - диагностика физического развития;  - открытое занятие. |

**2.5 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.

***Приёмы и методы***

При реализации программы используются различные методы обучения:

* словесные: рассказ, объяснение нового материала;
* наглядные: показ новых игр;
* практические: апробирование новых игр: 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 (беседа). 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.

**2.5 Список литературы для педагога, используемый при разработке программы:**

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.