

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Менильская средняя общеобразовательная школа (МБОУ Менильская СОШ)

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №17 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
Менильская СОШ
№147 от «01» сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»
физкультурно - спортивной направленности
возраст: 7 - 10 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Мальцева М.А.,
педагог дополнительного образования
МБОУ Менильская СОШ

с. Менил, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с Дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, разрабатываемыми в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Менильской СОШ; Положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МБОУ Менильской СОШ.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Программа «Подвижные игры» заключается в том, что они являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремленность, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети

учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения физического развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к игровой деятельности, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры».

Занятия помогают овладеть практическими навыками по развитию таких двигательных качеств, как координация движений, ловкость, быстрота, ориентирование в пространстве, необходимыми для решения жизненных задач.

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья посредством освоения учащимися подвижных игр и устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а так же навыки соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- развивать ответственность к выполнения обязанностей в подвижной игре

Отличительные особенности программы заключается в том, что подвижные игры включают сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно- двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение.

Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся младшего звена: 1 - 4 классов, возраст учащихся 07 - 10 лет. Наполняемость групп – 8 - 25 человек.

Уровень программы: стартовый, базовый

Уровень	Год обучения	Уровень освоения
Стартовый	1 год	У учащихся развивается координация движений, быстрота, сила, выносливость, освоение оздоровительных и силовых упражнений

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» рассчитана на 1 год обучения 68 часов за год.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные, всем составом. Форма обучения может быть очная, заочная, очно - заочная, также допускается сочетание различных форм обучения.

Виды деятельности: практические занятия

Условия, формы и технологии реализации программы «Подвижные игры» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса; – адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход

помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 1 раз в неделю по 2 академических часа (68 часов в год)

Формы контроля: участие в соревнованиях, проектах, конкурсах

Ожидаемые образовательные результаты.

Личностные результаты — это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Основными

личностными результатами, формируемыми при изучении курса, являются: □ укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

□ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

□ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

□ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; □ воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

□ воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

□ формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств

Метапредметные результаты — освоенные воспитанниками на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях. Основными метапредметными результатами, формируемыми при изучении курса являются:

□ владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи;

□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

□ структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знаний, расширения приращения накопленных знаний;

Предметные результаты включают: В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- наглядные пособия (карточки с техникой выполнения отдельных упражнений и гимнастических комбинаций);

Информационно-методическое обеспечение:

- специализированная литература, иллюстрации, таблицы; - звуковые (аудио) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, образование высшее, квалификация: бакалавр по физической культуре.

Учебный план

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0.5	0,5	опрос
2	Игры для развития меткости при метании в цель	7	1	6	Опрос, соревнование, эстафета

3	Игры для обучения и закрепления броска и ловли мяча	8	1,5	6,5	Опрос,соревнование, эстафета
4	Игры для закрепления техники прыжков	8	1	7	Опрос,соревнование, эстафета
5	Игры для развития быстроты и координации движений	12	2	10	Опрос,соревнование, эстафета
6	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	6	0,5	5,5	Опрос,соревнование, эстафета
7	Игры для закрепления навыков лазания, перелазание	10	0,5	9,5	Опрос,соревнование, эстафета
8	Игры для развития умения выполнять подражательные движения	4	0,5	3,5	Опрос,соревнование, эстафета
9	Игры на внимание	4	0,5	3,5	Опрос,соревнование, эстафета
10	Игры для совершенствования физических качеств	12	2	10	Опрос,соревнование, эстафета
11	Итоговое занятие	2	2		Опрос
	Итого:	74			

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

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

Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория.

Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного

исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.

Теория. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 5. Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория.

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

Практика.

Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров" 6

Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия. Теория.

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика.

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Теория

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта. Практика. Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка» , "Изобрази зимние виды спорта".

Тема 9. Игры на внимание.

Практика.

Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория.

Подведение итогов года.

Образовательные результаты

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика).

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение игр,
- анкетирование,
- психолого-диагностические методики.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	Образователь но- предметной направленности	Беседы в процессе занятия	ИОТ, наглядный материал, карточки	-	Опрос, наблюдение.
1.1	Здоровье и физическое развитие					
1.2	Оценка собственного здоровья					
1.3	Влияние физических упражнений на организм					
1.4	Массаж и самомассаж					
1.5	Закаливание и здоровье					
1.6	Питание и здоровье					
1.7	Образ жизни как фактор здоровья					
2	Общая физическая подготовка	Образователь но- тренировочной направленности	Круговая, интервальная тренировки	-	Маты, гимнастические палки, скакалки	Эстафеты, опрос, соревнования.
2.1	Развитие координационных способностей					
2.2	Развитие скоростных способностей					
2.3	Развитие силовых способностей					
2.4	Развитие выносливости					
2.5	Развитие гибкости					
2.6	Физические упражнения прикладного характера					
3	Специальная физическая подготовка	Образователь	Круговая,	Карточки техники	Маты, теннисные	Эстафеты,

3.1	Формирование навыка правильной осанки	но- тренировочно	интервальная тренировка,		мячи, скамейка	опрос, соревнования..
3.2	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	й направленнос ти	поточный , соревновательный методы	выполнения упражнений	гимнастическая, шведская стенка	
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника					
3.4	Упражнения в равновесии					
3.5	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени					
3.6	Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата					
4	Итоговое занятие					Наблюдение, соревнование.

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Оздоровительная гимнастика» соответствующего года обучения.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью. **Работа с коллективом обучающихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями: организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;

содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (выставки творческих работ, фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники и др.

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (презентация, защита творческих

работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов, работа в команде во время игр, занятий и др.)

3.Гражданско-патриотическое воспитание (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа) (экскурсии, в том числе в онлайн формате, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры, тематические праздники и др.)

4.Воспитание семейных ценностей (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни (организация совместных мероприятий и др.)

5.Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожнотранспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

6.Правовое воспитание и культура безопасности (формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры школьников, законопослушного поведения и гражданской ответственности; развитие правового самопознания; оптимизация познавательной деятельности, профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений школьников, воспитание основ безопасности) (беседы, просмотр роликов, участие в постановках социальной направленности (социальные театры), участие в акциях, конкурсах, тематические экскурсии, встречи и др.)

7.Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (формирование умений распознавания информации, Обучение детей и подростков умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей и подростков основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению)

(использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках и др.)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУДО Менильская СОШ	сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
3	Игра по станциям «ЗОЖ»	Формирование здорового образа жизни, коммуникативной культуры	октябрь	Мероприятие с участием родителей
4	Беседа «Борьба с терроризмом»	Формирование здорового образа жизни.	октябрь	Мероприятие с участием учителя ОБЖ
5	Профилактика гриппа и ОРЗ, короновирусной инфекции.	Формирование здорового образа жизни	ноябрь	Мероприятие с участием медицинского работника школы
6	Беседа «Конфликт и способы его решения»	Формирование культурного поведения и нравственноэстетического поведения.	ноябрь	
8	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Декабрь	
9	Всемирный день здоровья. Беседа «Утренняя гимнастика. Закаливание».	Выработать потребность у учащихся укрепления здоровья.	Январь	
10	День защитника отечества. Конкурсы. Игры(отцы и дети)	Гражданско-патриотическое воспитание. Воспитание семейных ценностей.	Февраль	Мероприятие с участием родителей
11	Участие в соревнованиях по подвижной игре «Снайпер»	Здоровьесберегающее воспитание.Формирование коммуникативной культуры.	Февраль	

12	Квест-игра с привлечением родителей	Здоровьесберегающее воспитание. Формирование культуры здорового, безопасного образа жизни. Формирование семейных ценностей.	Март	Мероприятие с участием родителей
13	Беседа с приглашением работника здравоохранения.	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Март	Мероприятие с участием медицинского работника школы
14	Выпуск и распространение буклетов «Я за ЗОЖ»	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.	Апрель	
15	День победы «Эстафета мира»	Формирование здорового образа жизни. Патриотическое воспитание.	май	

Календарный график на 68 часов.

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
4-10	11-17	18-24	25-01	2-8	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	4-10	11-17	18-24	25-30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8				16				26					34			

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты															
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	3	4	5	1	2	3	4
8-14	15-21	22-28	29-04	5-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	1-7	08-14	15-21	22-28	29-05	6-12	13-19	20-26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2 ИА			
42				50				58				66				68			

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестация

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"

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м².

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,

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

Контрольно – измерительные материалы Раздел 1.

Внешние признаки утомления

Признак	Средняя степень	Большая степень	Чрезмерная степень
<i>Цвет лица</i>	Покраснение, может быть с пятнами	Некоторая синюшность	Бледность, цианоз, землистость
<i>Характер дыхания</i>	Учащенное, переходит (быстро) на дыхание через	Заметно учащенное, шумное	Заметная одышка, прерывистое, иногда в вынужденном положении

	рот		
Потоотделение	Умеренно	Обильное	Покрыто солью

Движения	Нормальные	Чем больше утомление, тем больше нарушений координации движений					
		Уровень					
Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		Бег 30 м,с	2 3 4 5 6 7	5.6 5.4 5.1 5.1 4.9 4.8	6.2-7.3 6.0-7.0 5.7-6.7 5.6-6.5 5.5 5.3	7.5 7.1 6.8 6.6 6.0 5.9	5.8 5.6 5.3 5.2 5.1 5.0
Челночный бег 3*10 м,с	2 3 4 5 6 7	9.9 9.8 8.8 8.6 8.4 8.3	10.3- 10.8 9.5-10.0 9.3-9.9 9.0-9.5 8.8 8.6	11.2 10.4 10.2 9.9 9.5 9.3	10.2 9.7 9.3 9.1 8.8 8.7	10.6 11.3 10.1- 10.7 9.7-10.3 9.5-10.0 9.1 9.0	11.7 11.2 10.8 10.4 10.0 10.0

Прыжок в длину с места, см	2	155	115-135	100	150	110-130	85
	3	165	125-145	110	155	125-140	90
	4	175	130-150	120	160	135-150	110
	5	185	140-160	130	170	140-150	120
	6	190	170	140	185	160	130
	7	200	170	150	185	170	140
	6-минутный бег, м	2	1100	750-900	700	900	600-800
3		1150	800-950	750	950	650-850	550
4		1200	850-1000	800	1000	700-900	600
5		1250	900-1050	850	1050	750-950	650
6		1300	1100	900	1100	1000	700
7		1350	1150	950	1150	1050	800
Подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса, раз		2	4	2-3	1	10	4-8
	3	4	2-3	1	12	6	3
	4	4	3-4	1	14	10	4
	5	5	3-4	1	15	11	5
	6	7	5	3	16	13	9
	7	8	6	4	18	14	10
	Наклон вперед из положения стоя на	2	+5	+1	-1	+6	+2
3		+6	+2	0	+8	+4	+2
4		+7	+3	+1	+9	+5	+3
гимнастический скамье, см	5	+8	+4	+2	+11	+5	+3
	6	+9	+5	+3	+13	+6	+4
	7	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Раздел 2

Тестирование физических качеств

Картотека подвижных игр.

Приложение №1.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим.

При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих.

В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы.

Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить

игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым — 3 очка, третьим — 2 очка и четвертым — одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым.

Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают

впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из

перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга — внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит

к

водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим. **«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробежать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Игра начинается по сигналу руководителя. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!»

«Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

«Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«**Два Мороза**». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос» По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы - два брата молодые, Два Мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я —

Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! — и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«**Мяч**» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся

попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«**Метание в цель**». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1×1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«**Гонка мячей над головой, сидя в колоннах**». Две - четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в

руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал — садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая — на второй- первый. Первые номера — одна команда, вторые -другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его

по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает. **«Не давай мяча водящему».** Все играющие образуют круг, в середине круга дватри водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Список литературы для педагога

1. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
2. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990. 6. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

Список литературы для учащихся

1. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
2. Агаджанян Н.А., Тель Л.
- 3., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

Интернет – ресурсы

1. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
3. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»