

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании
тренерского (методического)
совета
от «25» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.09.2023 г. № 122-А

Директор МАУ ДО «СШ
ФОК «Атлант» в г. Шахунья»
Ш.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы:

Малков Андрей Алексеевич,
тренер-преподаватель

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Г.А. Сандомирская

«30» сентября 2023 г.

г. Шахунья

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	11
3. Планируемые результаты.....	12
4. Учебный план.....	13
5. Содержание учебного плана.....	14
6. Календарный учебный график и календарное тематическое планирование.....	17
7. Материально-техническое обеспечение программы.....	21
8. Формы аттестации.....	22
9. Оценочные материалы.....	23
10. Методические и информационные материалы.....	24
11. Список литературы.....	27

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устава МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья»;
- Лицензией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлечённые сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребёнку расширить и углублять свои представления об окружающей действительности.

Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счёте и т. д.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учат дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувства ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Актуальность программы определяется необходимостью создания условий для психофизического благополучия ребенка, охраны жизни и укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности, совершенствования техники основных движений, воспитание нравственно-волевых качеств детей. Дошкольный и младший школьный возраст является важным периодом физического развития и формирования личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.

Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психического и физического развития.

Данная программа решает проблему организации деятельности младших школьников.

Дети, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Новизна программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка. Игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является частичное (или полное) применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, используемые в работе: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы; электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Педагогическая целесообразность. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача тренера-преподавателя заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Особенности реализации Программы. Подвижные игры – игры, основное содержание которых составляют разнообразные виды бега,

прыжков, метаний и других движений. Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания детей.

Благодаря большой популярности число подвижных игр многообразно. Но, при этом, каждая базируется на следующих понятиях или имеет следующие особенности: игра наполнена определенным содержанием, имеет свою форму и методические особенности.

Содержание игры составляют: сюжет (образный или условный), правила, двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма игры – организация действий участников – индивидуальная, групповая, коллективная.

Форма игры обуславливается ее содержанием. Методические особенности зависят от ее содержания и формы, им свойственны: образность, самостоятельность действий, ограничиваемая правилами, творческая инициативность, изменчивость ситуаций, элементы соревнования, эмоциональный тонус.

Игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических

процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Воспитательное значение. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно влияет на физическое воспитание детей.

В возрасте детей 7-10 лет идет формирование личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Адресат программы. Программа предназначена для младших школьников с 7 до 10 лет, наполняемость групп от 20 до 25 человек.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем реализации – 144 часа.

Условия реализации программы. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: не менее 20 – 25 человек.

Форма обучения. Форма обучения – очная, язык преподавания – русский (родной), форма организации занятий – аудиторная, внеаудиторная.

При реализации программы в случае необходимости может частично или полностью применяться форма электронного проведения занятия с применением дистанционных образовательных технологий.

При электронном проведении занятий с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятий составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

К основным формам проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- встреча;
- соревнование.

Формы организации деятельности занимающихся на занятии:

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной, непосредственно образовательной деятельности, составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Организация образовательного процесса. В программе предусмотрены: вводные занятия, направленные на знакомство с детьми и введение правил поведения; тематические занятия; занятия по диагностике исходного уровня развития детей; контрольно-диагностические занятия, позволяющие закрепить и обобщить освоенный материал, занятия-соревнования. Все занятия проводятся в игровой форме, в них включены разнообразные игры, занимательные упражнения.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия. Предусмотрены теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с правилами проведения игр, ролями ведущего и игрока. На практических занятиях выполняют задания с соблюдением условий проведения разнообразных игр.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

2. Цель и задачи программы

Цель программы

Раскрытие и реализация творческого потенциала воспитанников путем приобщения их к подвижным играм как альтернативному виду досуга.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания о народных играх, о традициях, истории и культуре народа;
- обучить разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- способствовать гармоническому развитию функциональных систем организма учащегося, повышение жизненного тонуса;
- способствовать повышению физической и умственной работоспособности.

Воспитательные:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- способствовать воспитанию культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

3. Планируемые результаты

Личностные

Воспитанники:

- научатся вести совместную деятельность;
- узнают об историческом наследии русского народа и народных игр;
- познакомятся с традициями народных праздников;
- сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

Воспитанники:

- узнают об истории возникновения народных игр;
- узнают о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- познакомятся с основными факторами, влияющими на здоровье человека;
- познакомятся с основами правильного питания;
- узнают о правилах поведения во время игры.

Предметные

Воспитанники:

- смогут выполнять различные физические упражнения в игровой ситуации;
- приобретут навык проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- смогут владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- сформируют умение применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

4. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Подвижные игры»

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	2	1	1	Опрос-игра Наблюдение
2.	Основные правила народных подвижных игр	4	2	2	Соревнование-игра
3.	Командные народные подвижные игры	16	2	14	Соревнование-игра
4.	Народные игры - эстафеты	26	4	22	Соревнование-игра, эстафеты
5.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	20	3	17	Соревнование-игра
6.	Зимние забавы	18	2	16	Соревнование-игра
7.	Игры разных народов	26	5	21	Соревнование-игра
8.	Сюжетные игры	20	2	18	Соревнование-игра
9.	Хороводные игры	8	1	7	Соревнование-игра
10.	Итоговые(контрольные) занятия	4	1	3	Анализ результатов
	Итого	144	23	121	

5. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (теория – 1 час, практика – 1 час)

Теория: Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах народных подвижных игр.

Практика: Подвижные игры.

Раздел 2. Основные правила народных подвижных игр (теория – 2 часа, практика – 2 часа).

Теория: Экскурс в историю народных игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика: «Горелки с платочком», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте».

Раздел 3. Командные народные подвижные игры (теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория: Понятие о команде; цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

Практика: «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

Раздел 4. Народные игры – эстафеты (теория – 4 часа, практика – 22 часа)

Теория: Что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», «Охотники и

утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Скакалка», «Бабка-Ёжка», «Сторож», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

Раздел 5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств (теория – 3 часа, практика – 17 часов)

Теория: История развития народных игр на развитие основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Практика: «Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».

Раздел 6. Зимние забавы (теория – 2 часа, практика – 16 часов)

Теория: Как правильно одеваться для зимних прогулок, участие в зимних играх.

Практика: «Два Деда Мороза», «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота», «Снежки», «Чей ком больше», «Кто кого перетянет», «Снеговик-мишень», «Снежная галерея».

Раздел 7. Игры разных народов (теория – 5 часов, практика – 21 час)

Теория: Знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

Практика: «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция),

«Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан), «Беги,

Гуарача, беги!» (Чили), «Больная кошка» (Бразилия), «Салки по кругу» (Танзания).

Раздел 8. Сюжетные игры

(теория – 2 часа, практика – 18 часов)

Теория: Знакомство с играми на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

Практика: «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь», «охотник и сторож», «Часовые и разведчики», «Жадный повар», «Зайцы в огороде», «Море волнуется», «Мыши и две кошки», «Канатоходцы», «Почта», «Баба-яга», «Самовар».

Раздел 9. Хороводные игры

(теория – 1 час, практика – 7 часов)

Теория: Знакомство с историей появления хороводных игр, их названий, правила ведения игры. Развитие коммуникации детей, умение способности общаться, развитие тактильного и эмоционального взаимодействия.

Практика: «Пошли козлы по лесу», «Плетень», «Каравай», «Берёзка», «Кострома», «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Теремок».

Раздел 10. Итоговые (контрольные) занятия

(теория – 1 час, практика – 3 часа)

Теория: Подведение итогов по программе 1-ого года обучения, просмотр фотографий, слайд –шоу.

Практика: Игровая программа (заключительные игры).

6. Календарный учебный план-график
на 2022 – 2023 учебный год

Дата начала тренировоч- ных занятий по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
05 сентября текущего учебного года	согласно календарно- тематическому плану на текущий учебный год	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	План	Факт		План		Факт	
				Те о ри я	Прак тика	Тео рия	Пра к тик а
1.			1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	1		
2.			2. Основные правила народных подвижных игр. 2.1 «Горелки с платочком», «Море волнуется раз»	1	1		
3.			2.2. «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»	1	1		
4.			3. Командные народные подвижные игры. 3.1. «Бабки»	0.5	1.5		
5			3.2. «Бабки», «Борющаяся цепь»	0.5	1.5		
6.			3.3. «Борющаяся цепь», «Редька»	0.5	1.5		
7.			3.4. «Редька», «Бес соли соль»	0.5	1.5		
8.			3.5. «Бес соли соль», «Серый волк»		2		
9.			3.6. «Серый волк», «Платок»		2		
10.			3.7. «Платок», «Пирожок»		2		

11.		3.8. «Пирожок», «Бабки»		2		
12.		4. Народные игры – эстафеты. 4.1. Эстафеты «Рыболовы»	0.5	1.5		
13.		4.2. «Рыболовы», «Перебежки»	0.5	1.5		
14.		4.3. «Перебежки», «Челнок»	0.5	1.5		
15.		4.4. «Челнок», «Охотники и утки»	0.5	1.5		
16.		4.5. «Охотники и утки», «Сильный бросок»	0.5	1.5		
17.		4.6. «Сильный бросок», «Мячик кверху»	0.5	1.5		
18.		4.7. «Мячик кверху», «Свечки»	0.5	1.5		
19.		4.8. «Свечки», «Лови мяч»	0.5	1.5		
20.		4.9. «Лови мяч», «Колодка»		2		
21.		4.10. «Колодка», «Зевака»		2		
22.		4.11. «Зевака», «Скакалка»		2		
23.		4.12. «Скакалка», «Бабка-Ёжка»		2		
24.		4.13. «Бабка-Ёжка», «Сторож»		2		
25.		5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств. 5.1. «Нитка и иголка»	0.5	1.5		
26.		5.2. «Нитка и иголка», «На прорыв»	0.5	1.5		
27.		5.3. «На прорыв», «Поймай хвост дракона»	0.5	1.5		
28.		5.4. «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие»	0.5	1.5		
29.		5.5. «Сохрани равновесие», «Бой петухов»	0.5	1.5		
30.		5.6. «Бой петухов», «Удочка»	0.5	1.5		
31.		5.7. «Удочка», «Волна»		2		
32.		5.8. «Волна», «Удержи круг»		2		
33.		5.9. «Удержи круг», «Перестрелка»		2		
34.		5.10. «Перестрелка», «Совушка»		2		
35.		6. Зимние забавы. 6.1 «Два Деда Мороза»	0.5	1.5		
36.		6.2. «Два Деда Мороза», «Подними предмет»	0.5	1.5		
37.		6.3. «Подними предмет», «Спуск с поворотом»	0.5	1.5		

38.		6.4. «Спуск с поворотом», «Слалом на санках»	0.5	1.5		
39.		6.5. «Слалом на санках», «Проехать через ворота»		2		
40.		6.6. «Проехать через ворота», «Снежки»		2		
41.		6.7. «Снежки», «Чей ком больше»		2		
42.		6.8. «Чей ком больше», «Кто кого перетянет»		2		
43.		6.9. «Снеговик-мишень», «Снежная галерея»		2		
44.		7. Игры разных народов. 7.1. «Хлопки в ладоши» (Япония)	1	1		
45.		7.2. «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия)	0.5	1.5		
46.		7.3. «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция)	0.5	1.5		
47.		7.4. «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан)	0.5	1.5		
48.		7.5. «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха» (Куба)	0.5	1.5		
49.		7.6. «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия)	0.5	1.5		
50.		7.7. «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия)	0.5	1.5		
51.		7.8. «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина)	0.5	1.5		
52.		7.9. «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина)	0.5	1.5		
53.		7.10. «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан)		2		
54.		7.11. «Чухур» (Азербайджан), «Беги, Гуарача, беги!» (Чили)		2		
55.		7.12. «Беги, Гуарача, беги!» (Чили), «Больная кошка» (Бразилия)		2		
56.		7.13. «Больная кошка» (Бразилия),		2		

			«Салки по кругу» (Танзания)				
57.			8. Сюжетные игры. 8.1. «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь»	0.5	1.5		
58.			8.2. «Охотник и сторож», «Часовые и разведчики»	0.5	1.5		
59.			8.3. «Часовые и разведчики», «Жадный повар»	0.5	1.5		
60.			8.4. «Жадный повар», «Зайцы в огороде»	0.5	1.5		
61.			8.5. «Зайцы в огороде», «Море волнуется»		2		
62.			8.6. «Море волнуется», «Мыши и две кошки»		2		
63.			8.7. «Мыши и две кошки», «Канатоходцы»		2		
64.			8.8. «Канатоходцы», «Почта»		2		
65.			8.9. «Почта», «Баба-яга»		2		
66.			8.10. «Баба-яга», «Самовар»		2		
67.			9. Хороводные игры. 9.1. «Пошли козлы по лесу», «Плетень»	1	1		
68.			9.2. «Каравай», «Берёзка»		2		
69.			9.3. «Кострома», «Кошки-мышки»		2		
70.			9.4. «Ручеёк», «Теремок»		2		
71.			10. Итоговые (контрольные) занятия. 10.1. Просмотр фотографий, слайд – шоу,		2		
72.			10.2. Игровая программа (заключительные игры).	1	1		
			Всего	23	121		
			Итого	144			

7. Материально – техническое обеспечение

- Гимнастическая дорожка (8 матов);
- 30 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 15 мячей «Прыгунок»;
- 6 мячей для мини-баскетбола;
- 30 мини-ключек;
- 30 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки».

Информационное и методическое обеспечение:

- наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;
- видео-, фото-, интернет источники

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе тренировочного процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие воспитанника и тренера осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа воспитанника, который может заниматься в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств

обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы воспитанников;
- 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

8. 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 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.

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос-игра;
- соревнование-игра;
- анализ результатов.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Вводный	Тестирование Опрос-игра Наблюдение	Сентябрь
Периодический	Опрос-игра Наблюдение Соревнование-игра	В периоде обучения
Итоговый: - Промежуточная аттестация по окончании учебного года. - Подведение итогов реализации программы по окончании программы	Тестирование Итоговые конкурсы и состязания. Анализ результатов	Апрель-май

9. Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет:

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

	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивани я на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000 м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	6,00	5,30

10. 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.

11. Список литературы

Нормативная база программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3)

для тренера-преподавателя

1. Киселев П.А., Киселева Е.П., Киселева С.Б. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. – М: Планета, 2015.
2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2021.
3. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015

4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

5. Тихомирова Л.Ф. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. – М.: ВАКО, 2009.

6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. – М: Экзамен, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.100let.net/index.htm>
2. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
3. <http://www.chudopredki.ru>
4. <http://detlan.ru>
5. <http://festival.1september.ru>
6. <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-fizicheskaya-kultura-493946.html>
7. <http://veselajashkola.ru/igry-onlajn/podvizhnye-igry/>

для воспитанников и родителей

1. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

2. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. Здоровый дух и здоровое тело. Учебное пособие для ученика и учителя. 7 класс. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

3. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

Интернет-ресурсы

1. <http://igra-naroda.ru>
2. <http://www.pravilaigr.ru>
3. <http://azbuka-igr.ru>