



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Т.А. АПАКИДЗЕ

195196, Санкт-Петербург, ул. Стахановцев д. 15 к. 2, 444-02-40
ИНН 7806103861 КПП 780601001

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол от 11.06.2024

№ 5

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ школа № 152

Клименко Р.Ю

Приказ от 11.06.2024 № 45-0



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Играландия (подвижные игры)»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик: Забелина Н.Ю.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Играландия (подвижные игры)» (далее - программа) направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья учащихся.

Направленность физкультурно-спортивная

Актуальность

Данная программа 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, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры. Занятия по подвижным играм способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Адресат

Программа рассчитана на учащихся начальных классах 7-10 лет, не имеющих ограничений по здоровью.

Уровень усвоения: общекультурный

Объем и срок усвоения: 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий по 45 минут с перерывом 10 минут). Срок освоения - 1 год.

Отличительные особенности программы

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям по подвижным играм независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники различных вида спорта.

Педагогическая целесообразность

Народные подвижные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры.

Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют

формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Таким образом, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Цель программы формирование основ здорового образа жизни младшего школьника, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр и игр народов мира, а также приобщение воспитанников к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

В основу отбора содержания программы были положены следующие **принципы**:

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Задачи

Обучающие:

- получают теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности, сне, питании, труде и отдыхе;
- познакомить обучающихся с русскими народными играми и играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре;
- узнают об основных компонентах физической культуры личности;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- получают знания об основных приемах самоконтроля.

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- развить и укрепить навыки закаливания организма;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли;
- повысить общую физическую подготовленность.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям физическими упражнениям;
- воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- формирование волевых качеств: настойчивость, упорство, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- принятие на себя ответственности за свое здоровье.

Метапредметные результаты:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений;
- формирование умений работать в команде, проявлять взаимопомощь и поддержку;
- владеть терминологией по изучению подвижных игр.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- формирование знаний о подвижных играх и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: контрольные испытания - проводятся по общей физической подготовке, один раз в конце учебного года в сдаче контрольных нормативов.

Условия набора и формирования групп: Возраст учащихся 7-10 лет. Группа может быть сформирована как одновозрастной, так и разновозрастной. Допускается дополнительный набор на вакантные места.

Формы организации и проведения занятия: занятия по программе могут проводиться фронтально, группами, парами или индивидуально. Количество обучающихся 15 человек

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/аттестации |
|----------|--|------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | Введение в программу. Охрана труда | 2 | 2 | - | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 4 | 2 | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Основы знаний о подвижной игре | 4 | 4 | - | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Общая физическая подготовка | 48 | 6 | 42 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Игры народов мира | 74 | 12 | 62 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Контрольные испытания и соревнования | 10 | 2 | 8 | Промежуточный контроль |
| 7 | Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности) |
| 8 | Общее количество часов | 144 | 28 | 116 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Ирландия (подвижные игры)»
 (наименование программы)
на 202___/202__уч.г.

| Год обучения, номер группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. | | | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи на год:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям по подвижным играм.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей)
4. Привитие навыков соревновательной деятельности.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, координационных способностей)

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу обучения обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила и уметь организовывать подвижные игры.

Будут уметь:

- провести специальную разминку;
- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины их нарушения и корректировать ее;
- активно играть самостоятельно, в любой игровой ситуации сами регулировать степень внимания;
- овладеют основами техники подвижных игр.

Развиваются следующие качества:

- - улучшаются координация движений, быстрота реакции и ловкость;
- - улучшается общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- - повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- - развитие коммуникабельности обучающихся в результате коллективных действий.

Особенности обучения - универсальность подготовки.

Содержание программы

1. *Введение в программу. Охрана труда*

Теория: Цели и задачи занятий по подвижным играм. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях физическими упражнениями.

2. *Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.*

Теория: Основы гигиены и здорового образа жизни каждого человека. Правила личной и общественной гигиены.

Практика: Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья человека.

3. *Основы знаний о подвижной игре.*

Теория: Понятие подвижной игры. История возникновения народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игры народов мира. Причины травматизма. Сведения о строении и функциях организма человека, режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий по подвижным играм. Знакомство с правилами соревнований.

4. *Общая физическая подготовка*

Теория: Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; координации движений. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, непрерывность и постепенность повышения требований). Средствами физической подготовки являются упражнения из различных видов спорта.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, координационных способностей (бег с захлестыванием голени назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления; бег спиной вперед; ускорения с разных исходных положений; бег «Змейкой»; челночный бег; прыжки на двух ногах на месте; многоскок с ноги на ногу; подтягивание; отжимание; прыжки на скакалке.

5. *Игры народов мира*

Теория: Ознакомление с правилами игр народов мира. Типы игр. Значение подвижных игр в режиме труда и отдыха учащихся. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Практика.

Подвижные игры. Русские народные игры. Игры народов мира: игры народов Кавказа «Мяч в кругу», «Захвати палку», Латвийская игра «Зайчик в огороде». «Пятнашки», Украинские игры «Волк и козлята», «Колдун»; Узбекская игра «Оксак-Карга» («Хромая ворона»); Осетинская игра «Жмурки», Азербайджанская игра «Булава». Осетинские игры «Крымаджитай» («Жмурки»), «Палка»; Татарские игры «Буш урын» («Займи место»), «Ловишки»; Туркменская игра «Акса-таук», Башкирские народные игры «Юрта», «Стрелок», игры народов Сибири и Дальнего Востока «Волк и олени», «Каюр и собаки», Марий Эль «Биляша», латвийская игра «Зайчик в огороде», Калмыцкая игра «Прятки», Чувашские игры «Летучая мышь», «Рыбки», Игры народов Средней Азии «Чай-чай!», «Хромой журавль»

6. *Контрольные испытания и соревнования*

Теория: Современные правила соревнований.

Практика: Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Организация и проведение спортивных праздников и соревнований между классами и семейными командами.

7. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практика: Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе объединения
«Играландия (подвижные игры)»**

| № п/п | ТЕМА | К-во часов | Дата план | Дата факт |
|----------|--|---------------|--------------|--------------|
| 1. | Введение в программу. Инструктаж по ТБ на занятиях: причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила его предупреждения. | 2 | | |
| 2. | Основы знаний о подвижной игре. Комплекс СБУ. Народная подвижная игра «Совушка», «Горячее место» | 2 | | |
| 3. | Основы знаний о подвижной игре. Комплекс СБУ. Народная подвижная игра «Совушка», «Горячее место» | 2 | | |
| 4. | Комплекс СБУ. Народная подвижная игра « Волк во рву», «Собачка» | 2 | | |
| 5. | Комплекс СБУ. Народная подвижная игра « Волк во рву», «Собачка» | 2 | | |
| 6. | Сдача контрольных нормативов | 2 | | |
| 7. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. ОФП. Народная подвижная игра «Догонялки», «Гонка мячей» | 2 | | |
| 8. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. ОФП. Народная подвижная игра «Догонялки», «Гонка мячей» | 2 | | |
| 9. | Комплекс СБУ. Латвийская игра «Зайчик в огороде». «Пятнашки» | 2 | | |
| 10. | Комплекс СБУ. Латвийская игра «Зайчик в огороде». «Пятнашки» | 2 | | |
| 11. | ОФП. Игры народов Кавказа «Мяч в кругу», «Захвати палку» | 2 | | |
| 12. | ОФП. Игры народов Кавказа «Мяч в кругу», «Захвати палку» | 2 | | |
| 13. | ОФП. Игры народов Кавказа «Мяч в кругу», «Захвати палку» | 2 | | |
| 14. | ОФП. Украинская подвижная игра «Волк и козлята», «Колдун» | 2 | | |
| 15. | ОФП. Украинская подвижная игра «Волк и козлята», «Колдун» | 2 | | |
| 16. | ОФП. Украинская подвижная игра «Волк и козлята», «Колдун» | 2 | | |
| 17. | ОФП. Узбекистанская игра «Оксак-Карга» («Хромая ворона») | 2 | | |
| 18. | ОФП. Узбекистанская игра «Оксак-Карга» («Хромая ворона») | 2 | | |
| 19. | ОФП. Узбекистанская игра «Оксак-Карга» («Хромая ворона») | 2 | | |
| 20. | ОФП. Осетинская народная игра «Жмурки», «Палка» | 2 | | |
| 21. | ОФП. Осетинская народная игра «Жмурки», «Палка» | 2 | | |
| 22. | ОФП. Осетинская народная игра «Жмурки», «Палка» | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 23. | ОФП. Азербайджанская народная игра «Булава». | 2 | | |
| 24. | ОФП. Азербайджанская народная игра «Булава». | 2 | | |
| 25. | ОФП. Азербайджанская народная игра «Булава». | 2 | | |
| 26. | ОФП. Народная подвижная игра «Самые ловкие», «Пирамидка» | 2 | | |
| 27. | ОФП. Народная подвижная игра «Самые ловкие», «Пирамидка» | 2 | | |
| 28. | ОФП. Народная подвижная игра «Самые ловкие», «Пирамидка» | 2 | | |
| 29. | Сдача контрольных нормативов | 2 | | |
| 30. | ОФП. Татарские игры «Буш урын» («Займи место»), «Ловишки» | 2 | | |
| 31. | ОФП. Татарские игры «Буш урын» («Займи место»), «Ловишки» | 2 | | |
| 32. | ОФП. Татарские игры «Буш урын» («Займи место»), «Ловишки» | 2 | | |
| 33. | ОФП. Туркменская игра «Акса-таук» | 2 | | |
| 34. | ОФП. Туркменская игра «Акса-таук» | 2 | | |
| 35. | ОФП. Туркменская игра «Акса-таук» | 2 | | |
| 36. | Комплекс СБУ. Башкирские народные игры «Юрта», «Стрелок» | 2 | | |
| 37. | Комплекс СБУ. Башкирские народные игры «Юрта», «Стрелок» | 2 | | |
| 38. | Комплекс СБУ. Башкирские народные игры «Юрта», «Стрелок» | 2 | | |
| 39. | ОФП. Народная подвижная игра «Филин и пташка», «Собачка» | 2 | | |
| 40. | ОФП. Народная подвижная игра «Филин и пташка», «Собачка» | 2 | | |
| 41. | ОФП. Народная подвижная игра «Филин и пташка», «Собачка» | 2 | | |
| 42. | ОФП. Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Волк и олени», «Каюр и собаки» | 2 | | |
| 43. | ОФП. Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Волк и олени», «Каюр и собаки» | 2 | | |
| 44. | ОФП. Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Волк и олени», «Каюр и собаки» | 2 | | |
| 45. | Сдача контрольных нормативов | 2 | | |
| 46. | ОФП. Игры народов Марий Эль «Биляша» | 2 | | |
| 47. | ОФП. Игры народов Марий Эль «Биляша» | 2 | | |
| 48. | ОФП. Игры народов Марий Эль «Биляша» | 2 | | |
| 49. | ОФП. Латвийская игра «Зайчик в огороде» | 2 | | |
| 50. | ОФП. Латвийская игра «Зайчик в огороде» | 2 | | |
| 51. | ОФП. Латвийская игра «Зайчик в огороде» | 2 | | |
| 52. | ОФП. Народная подвижная игра «Купи бычка, «Мяч среднему» | 2 | | |
| 53. | ОФП. Народная подвижная игра «Купи бычка, «Мяч среднему» | 2 | | |
| 54. | ОФП. Народная подвижная игра «Купи бычка, «Мяч среднему» | 2 | | |
| 55. | ОФП. Калмыцкая игра «Прятки» | 2 | | |
| 56. | ОФП. Калмыцкая игра «Прятки» | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 57. | ОФП. Калмыцкая игра «Прятки» | 2 | | |
| 58. | Сдача контрольных нормативов | 2 | | |
| 59. | Комплекс СБУ. Чувашские игры «Летучая мышь», «Рыбки». | 2 | | |
| 60. | Комплекс СБУ. Чувашские игры «Летучая мышь», «Рыбки». | 2 | | |
| 61. | Комплекс СБУ. Чувашские игры «Летучая мышь», «Рыбки». | 2 | | |
| 62. | ОФП. Народная подвижная игра «Гуси лебеди», «Городки» | 2 | | |
| 63. | ОФП. Народная подвижная игра «Гуси лебеди», «Городки» | 2 | | |
| 64. | ОФП. Народная подвижная игра «Гуси лебеди», «Городки» | 2 | | |
| 65. | ОФП. Игры народов Средней Азии «Чай-чай!», «Хромой журавль» | 2 | | |
| 66. | ОФП. Игры народов Средней Азии «Чай-чай!», «Хромой журавль» | 2 | | |
| 67. | ОФП. Игры народов Средней Азии «Чай-чай!», «Хромой журавль» | 2 | | |
| 68. | ОФП. Народная подвижная игра « У медведя во бору», «Веревочка под ногами» | 2 | | |
| 69. | ОФП. Народная подвижная игра « У медведя во бору», «Веревочка под ногами» | 2 | | |
| 70. | Сдача контрольных нормативов | 2 | | |
| 71. | ОФП. Народная подвижная игра « У медведя во бору», «Веревочка под ногами» | 2 | | |
| 72. | Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения | 2 | | |

Методические и оценочные материалы

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса.

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на:

- воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.
2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно

подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования техники выполнения той или иной подвижной игры. Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал.

4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

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: эстафеты, соревнования, конкурсы.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания - проводятся по общей физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов и теста. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Демонстрировать:

| № п/п | Физические способности | Контрольные нормативы (тест) | Возраст, лет | | | |
|----------|------------------------|--|---|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| | | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 9,9 и меньше 10,3-10,8 11,2 и более | 9,1 9,5-10,0 10,4 | 8,8 9,3-9,9 10,2 | 8,5 8,8-9,3 9,7 |
| | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 155 и более 115-135 100 и менее | 165 125-145 110 | 175 130-150 120 | 185 150-170 130 |
| | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во | 4 и выше 2-3 1 | 4 и выше 2-3 1 | 5 и выше 3-4 1 | 5 и выше 3-4 1 |

Тест «Подвижные игры»

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Максимально – 7 баллов

1. Что развивают подвижные игры?
 - А. Быстроту
 - Б. Правильность
 - В. Жесткость
2. Как набирается команды для игры?
 - А. По расчету
 - Б. По желанию ребят
 - В. По равным силам
3. Что нужно сделать перед игрой?
 - А. Покушать
 - Б. Провести разминку
 - В. Сделать уроки
4. Какая из игр развивает быстроту?
 - А. Салки
 - Б. Метко в цель
 - В. Рыбаки
5. Какие игры относятся к подвижным?
 - А. Охотники и утки
 - Б. Волейбол
 - В. Футбол
6. Подвижные игры помогут тебя стать:
 - А. Сильным
 - Б. Ловким, метким, быстрым, выносливым
 - В. Умным
7. Выберите командную подвижную игру?
 - А. Море волнуется
 - Б. Шашки
 - В. Метко в цель

Информационные источники

Литература для педагога:

1. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
3. А.Н Каинов, Г.И. Курьерова Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2011. – 171 с.
4. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
5. В.Е. Гриженя Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в школе. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт. 2005. – 40 с.
6. Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М:Гуманитарный издательский центр,2001.

7. М.Ф. Литвинова Русские народные подвижные игры для детей младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 192 с.
8. Теория и методика физической культуры. Учебник. Под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М.: Спорт, 2003.
9. Электронный ресурс <http://summercamp.ru/index.php>
10. Электронный ресурс http://allforchildren.ru/games/index_active2.php

Литература для обучающихся:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. – М., 1994.
4. Подвижные игры для детей школьного возраста. Учебное пособие для студентов ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002
5. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадем Пресс, 2001.
6. Уваров В. Смелые и ловкие. – М., 2009
7. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. – М., Академия развития, 2008.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2010

