

**Комитет образования, культуры, молодёжной политики
и спорта администрации МО Одоевский район**

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Одоевский Дом детского творчества»**

Обсуждена и одобрена
на заседании педагогического совета
МКУДО «ОДДТ»
протокол от 30.08.2024 г. № 1



Утверждаю
Директор МКУДО «ОДДТ»
Л.Ю. Мотунова
приказ от 30.08.2024 г. №27

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года
Уровень реализации: стартовый
Возраст: 7- 12 лет

подготовила:
Павлова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

Одоев, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Устава муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Одоевский Дом детского творчества» (МКУДО «ОДДТ»), утвержденного постановлением администрации муниципального образования Одоевский район от 03.03.2021 №78;
- Локальных актов МКУДО «ОДДТ».

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Новизна программы заключается в том, что используется современное оборудование, интерактивные методы и технологии проведения занятий, введены новые элементы игр и соревнований. Содержание программы адаптировано к потребностям и интересам детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы заключаются в применении широкого комплекса физических упражнений и игр для детей начального школьного возраста. Содержание программы объединяет тематические модули физического развития детей: общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег, прыжки: с предметами и без предметов, спортивные игры, игры малой подвижности, народные подвижные игры, эстафеты.

Программа имеет большой воспитательный потенциал. Она предлагает комбинацию физической активности и социализации, что положительно влияет на всестороннее развитие ребенка. Подвижные игры включают элементы сотрудничества и командной работы, дети учатся работать в группе, слушать других, сотрудничать, решать конфликты и делиться. Эти навыки социального взаимодействия существенно помогут детям в будущем, как в школе, так и в жизни. Так же отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике

программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

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

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения кружка «Подвижные игры» в режиме дня школьников.

Цель программы:

воспитание физически развитой личности, проявляющей интерес к систематическим регулярным занятиям физической культурой, через приобщение к подвижным играм, формирование здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

- научить детей играть в подвижные и малоподвижные игры, под руководством старших и самостоятельно;
- осваивать теоретические знания о гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать потребность в поиске и ознакомлении с новыми играми;

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- формировать потребность в физическом развитии, как необходимого условия для успешного взаимоотношения со сверстниками и сохранения своего здоровья;
- популяризация подвижных игр.

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать статистическое и динамическое равновесие, глазомер, произвольное внимание;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

При разработке программы учитываются **ведущие принципы** образования:

- гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Язык обучения: в МКУДО «ОДДТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно части 2 статьи 14 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание программы включает:

теоретический раздел (информационный компонент): получение знаний о физической культуре и спорте в России, значении подвижных игр в физическом и личностном развитии обучающихся, влиянии физических упражнений на организм, о гигиенических требованиях к занимающимся физической культурой, профилактике травматизма, историю народных игр и др.;

практический раздел включает начальные умения и навыки, общую физическую подготовку на основании использования подвижных игр, способы самостоятельной деятельности обучающихся, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр, народных игр.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль усвоения программы,
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь:

1. Мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, тряпичные, набивные и др.),
2. Скакалки,
3. Гимнастические палки,
4. Обручи,
5. Конусы,
6. Секундомер,
7. Рулетка,
8. Флажки,
9. Кегли и др.

Основными **формами** организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении являются групповые занятия. Теоретические занятия, как правило, являются частью занятия.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется педагогом в ходе занятий подвижными играми, соревновательно-игровой деятельностью. Основной целью воспитательной работы является формирование у детей положительных личностных качеств.

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовке обучающихся, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми обучающиеся, формируются навыки самостоятельной деятельности обучающихся.

В результате освоения содержания образовательной программы обучающиеся должны **знать**:

- историю развития физической культуры, ее значение для укрепления здоровья человека;
- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
- о значении режима труда и отдыха, питания;
- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма.
- виды и формы подвижных игр;
- названия, историю и правила различных подвижных игр;
- характерные спортивные травмы при участии в подвижных играх и их предупреждение;
- понятия «эстафета», «соревнование»;
- считалочки;

уметь:

- владеть мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов);
- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

Условия для реализации программы.

Программный материал предусматривает соревновательно-игровую деятельность. Предлагаемая программа носит физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 2 года обучения, 36 учебных недель в год, количество часов в неделю – 4, в год – 144. Возраст обучающихся 7–12 лет, наполняемость учебных групп: оптимальная – 10 человек, допустимая – 20. Запись в физкультурно-спортивные группы осуществляется на основании медицинской справки врача.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) данной программы, и обладающим достаточными теоретическими знаниями и практическим опытом в ведении образовательной деятельности, прошедший курсы повышения квалификации или курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

Формы аттестации.

Оценка качества освоения программы включает формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую оценку качества освоения программы.

Входной контроль проводится в период с 1 по 15 сентября 1 года обучения в форме входного тестирования.

Текущий контроль проходит в течение всего срока реализации программы в форме педагогического наблюдения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 апреля в форме педагогической диагностики.

Итоговая оценка качества освоения программы проходит в период с 17 по 28 мая в форме педагогической диагностики.

По итогам проведения входного контроля, промежуточной аттестации и итоговой оценки качества освоения программы составляется карта динамики (диагностическая карта).

Техника безопасности.

- ✓ 2 раза в год проводятся беседы по технике безопасности и правилам поведения при пожаре, массовых мероприятиях;
- ✓ перед каждым занятием проводятся беседы по технике безопасности во время тренировочных упражнений, участия в играх, эстафетах;
- ✓ ежемесячно проводятся беседы по правилам поведения на спортивных и прогулочных площадках;
- ✓ проводятся инструктаж о правилах дорожного движения, если группа идет, едет на экскурсию, мероприятие, соревнование.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- ✓ КУГ (Приложение №1)

В 2024-2025 учебном году в объединении «Подвижные игры» переведено на 2-ой год обучения 12 человек.

В соответствии с Календарным учебным графиком МКУДО «ОДД» начало учебного года 01.09.2024 г., окончание учебного года 31.05.2025 г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ (Приложение 2).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план (1 год обучения).

№	Тема	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теор.	Практ.	
1	Теоретические основы физического воспитания	30	30	-	
1.1	Введение		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.2	Физическая культура человека и общества.		4		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.3	Гигиенические требования к обучающимся		4		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.4	Режим и питание.		4		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.5	Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях подвижными играми.		16		Текущий контроль: пед. наблюдение.
2	Подвижные игры	92	12	80	
2.1	Игры на развитие быстроты.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.2	Игры на развитие ловкости.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.3	Игры на развитие выносливости.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.4	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.5	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	20		20	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.6	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.7	Подвижные игры с элементами футбола	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
3	Народные игры	20	4	16	
3.1	Русские народные игры	10	2	8	Текущий контроль: пед. наблюдение.
3.2	Народные игры Тульской области	10	2	8	Текущий контроль: пед. наблюдение.
4	Итоговое занятие.	2		2	Итоговая оценка качества освоения программы: педагогическая диагностика.
Итого:		144	46	98	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

(1 год обучения.)

1. Теоретические основы физического воспитания 30 ч (теория – 30 ч).

Форма контроля: Входной контроль, текущий контроль, пед. наблюдение.

- 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Правила проведения игр и соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий подвижными играми. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- 1.2. Физическая культура человека и общества.
Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
Форма контроля: Текущий контроль, пед. наблюдение.
- 1.3. Гигиенические требования к обучающимся.
Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 1.4. Режим и питание.
Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена.
- 1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.

2. Подвижные игры. 92 ч (теория – 12 ч, практика – 80 ч).

Форма контроля: Текущий контроль, пед. наблюдение.

- 2.1. Игры на развитие быстроты. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).
ОРУ с мячами. Игры «Заяц без логова», «Шишки, жёлуди, орехи», «Дождь, ветер, гроза, буря», «10 палочек», «Квадрат», «Третий лишний», «Мяч в воздухе», «Стандбол» и др.
- 2.2. Игры на развитие ловкости. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).
ОРУ со скакалкой, с гимнастической палкой. Игры «Охотники и утки», «Ящерица», «Хвостики», «Невод», «Заяц», «Ястреб», «Белые медведи», «Просто горелки», «Рыбачок и рыбки», «Билетики», «Цепи», «Дуэль», «Прыжки через ров» и др.
- 2.3. Игры на развитие выносливости. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).
ОРУ с мешочками с песком. Игры «Караси и щука», «Белые медведи», «Коршун и наседка», «Снайпер», «Джузи-топи», «Сумасшедшая рыбка», «Яблоко» и др.
- 2.4. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).
ОРУ с набивными мячами. Игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Чижик», «Домики», «Лапта», «Салки», «Волк во рву», «Салки на одной ноге», «Ловля «кузнечиков», «Охотник и сторож», «У медведя во бору» и др.
- 2.5. Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки. (пр. – 20 ч).
ОРУ. Игры «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Перестрелка», «Мяч среднему», «Передача мяча по кругу» и др. Игры-эстафеты «Бег по кочкам», «Эстафета с обручами», «Посадка овощей», «Бег сороконожек» и др.
- 2.6. Подвижные игры с элементами баскетбола. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).
ОРУ. Игры: «Пятнашки ногами»,
«Попади в кольцо». «Точный бросок», «Охотники и утки» и др.
- 2.7. Подвижные игры с элементами футбола. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).
ОРУ. Игры: «Слепой футболист», «Передача в колоннах», «Эстафеты с элементами футбола», «Меткий футболист» и др.

3. Народные игры. 20 ч (теория – 4 ч, практика – 16 ч.)

Форма контроля: текущий контроль, пед. наблюдение.

3.1. Русские народные игры. (т – 2 ч, пр. – 8 ч).

Теория: Из истории русских народных игр «Какие они были?» Практика: «У медведя во бору», «Гуси лебеди», «Кот и мыши», «Горелки», «Земля-вода-небо», «Золотые ворота», Капканчики «Коршун», «Лапка», «Ловишка в кругу», «Молчанка», «Жмурки обыкновенные», «Мелечина-калечина», «Палочка выручалочка», «Птицелов», «Стадо» и др.

3.2. Народные игры Тульской области. (т – 2 ч, пр. – 8 ч).

Теория: Игры туляков «Во что играли наши предки?»

Практика: «Плетень» (хороводная), «Сидит дрема» (игра на Покров), «Жмурки с колокольчиком», «Утушкой играть», «Слепой козел» («Жмурки»), «Лалолом играть», «Тетерка», «Серый волк».

4. Итоговое занятие 2 ч (практика).

Практика: самые запомнившиеся игры.

Форма контроля: итоговая аттестация, педагогическая диагностика.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Обучающиеся будут знать/понимать:

- основные правила выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- правильность выполнения упражнений на формирование правильной осанки;
- правильность выполнения упражнений с разными видами дыхания;
- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков;
- основные правила выполнения групповых упражнений;
- основные правила игр с предметами и без предметов, правила подвижных игр, правила участия в эстафетах.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование правильной осанки, различные виды ходьбы, бега, прыжков, групповые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игр с предметами и без предметов, правила подвижных игр, правила участия в эстафетах.
- передвигаться различными способами, поддерживать двигательную деятельность во время занятия, выполнять двигательную деятельность без снижения её эффективности.

Учебный план 2 года обучения.

№	Тема	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	Практ.	
1	Теоретические основы физического воспитания	30	30	-	
1.1	Введение		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.2	Физическая культура человека и общества.		4		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.3	Гигиенические требования к обучающимся		4		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.4	Режим и питание.		4		Текущий контроль: пед. наблюдение.
1.5	Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях подвижными играми.		16		Текущий контроль: пед. наблюдение.
2	Подвижные игры	92	12	80	
2.1	Игры на развитие быстроты.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.2	Игры на развитие ловкости.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.3	Игры на развитие выносливости.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.4	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.5	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	20		20	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.6	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2.7	Подвижные игры с элементами футбола	12	2	10	Текущий контроль: пед. наблюдение.
3	Игры народов мира	20	4	16	
3.1	Игры народов различных регионов России	10	2	8	Текущий контроль: пед. наблюдение.
3.2	Игры народов ближнего зарубежья	10	2	8	Текущий контроль: пед. наблюдение.
4	Итоговое занятие.	2		2	Итоговая оценка качества освоения программы: педагогическая диагностика.
Итого:		72	144	46	

Содержание программы.

(2 год обучения)

1. Теоретические основы физического воспитания 30 ч (теория).

Форма контроля: Входной контроль, текущий контроль, пед. наблюдение.

1.1. Вводное занятие. ТБ и правила поведения на занятиях. Определение допустимого риска в различных местах занятий. Правила проведения игр и соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий подвижными играми. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1.2. Физическая культура человека и общества.

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины

1.3. Гигиенические требования к обучающимся.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль

1.4. Режим и питание.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о правильном питании. Режим дня во время соревнований.

Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена

1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.

Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.

2. Подвижные игры. 92 ч (теория – 12 ч, практика – 80 ч).

Форма контроля: текущий контроль, пед. наблюдение.

2.1. Игры на развитие быстроты. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).

ОРУ с мячами. «Мини-баскетбол», «Мини-футбол», «Кто последний», «Удочка», «Тише едешь», «Вызов номеров», «Чёрные и белые», «Лови мяч», «Простые пятнашки», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему» и др.

2.2. Игры на развитие ловкости. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).

ОРУ со скакалкой, с гимнастической палкой. Игры «Летучий мяч», «Ловкий крот», «Пятнашки», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над верёвкой», «Подача волейболиста», «Бомбардир», «Точная подача», «Смена кругов» и др.

2.3. Игры на развитие выносливости. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).

ОРУ с мешочками с песком., «Лабиринт», «Палочка-выручалочка», «Кто быстрее», «Тигробол», «Сумей догнать» и др.

2.4. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).

ОРУ с набивными мячами. Игры «Шалунишки», «Зверюшки наострили ушки», «Репка», «Поймай и попади», «Пустое место», «Кто дальше», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Удержись в круге», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Бой на руках» и др.

2.5. Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки. (пр. – 20 ч).

ОРУ. Игры «Бег по кочкам», «Эстафета с обручами», «Посадка овощей», «Бег сороконожек», «Вьюны», «Скорый поезд», «На новое место», «эстафета с мячами», «Передал - садись», «Рак пятится назад», «Пингвин с мячом», «Иголлка и нитка» и др. Соревнования-поединки «Петушки», «Не теряй равновесия», «Перетягивание с верёвкой», «Кому достанется кегля», «Шесть городков», «Потяни шнур», «Сбей городок», «Мишень на колёсах», «Мотальщики», «Прыгалки- скакалки» и др.

2.6. Подвижные игры с элементами баскетбола. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).

ОРУ. Игры: «Пятнашки ногами», «Попади в кольцо». «Точный бросок», «Мяч по кругу», «Эстафеты с элементами баскетбола», «Старт после броска», «Охотники и утки» и др.

2.7. Подвижные игры с элементами футбола. (т – 2 ч, пр. – 10 ч).

ОРУ. Игры: «Грибной футбол», «Футбол на спине», «Слепой футболист», «Передача в колоннах», «Эстафеты с элементами футбола», «Меткий футболист» и др.

3. Игры народов мира. 20 ч (теория – 4 ч, практика – 16 ч).

Форма контроля: текущий контроль, пед. наблюдение.

1.1. Игры народов различных регионов России. (т – 2 ч, пр. – 8 ч).

Теория: Из истории народных игр.

Практика: Игры народов Сибири, Дальнего Востока, Севера и др. регионов России

1.2. Игры народов ближнего зарубежья. (т – 2 ч, пр. – 8 ч).

Теория: Знакомство с играми разных народов.

Практика: Игры народов Украины, Белоруссии, Киргизии и др. стран.

4. Итоговое занятие 2 ч (практика).

Практика: самые запомнившиеся игры.

Форма контроля: итоговая аттестация, педагогическая диагностика.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Обучающиеся будут знать/понимать:

- правила выполнения упражнений для развития дистанционной скорости с использованием переменной скорости, упражнений с разными видами дыхания перед занятием и по его окончании;
- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков с предметами и через предметы;
- основные правила выполнения групповых упражнений с разной скоростью и усложнёнными перестроениями;
- основные правила игр с предметами и без предметов, правила подвижных игр, правила участия в эстафетах в пределах изученного материала 2 года обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения различными способами, поддерживать двигательную деятельность во время занятия, выполнять двигательную деятельность без снижения её эффективности;
- выполнять общеразвивающие упражнения для развития дистанционной скорости с использованием переменной скорости; упражнения с разными видами дыхания перед занятием и по его окончании;
- соблюдать технику выполнения ходьбы, бега, прыжков с предметами и через предметы;
- выполнять правила выполнения групповых упражнений с разной скоростью и усложнёнными перестроениями;
- выполнять правила игр с предметами и без предметов, правила подвижных игр, правила участия в эстафетах.

Литература для педагога.

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие.-М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / ав.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.
3. Образцова Т. 100 лучших игр зимой для мальчиков и девочек/Татьяна Образцова. – М.:Эксмо, 2008. – 288 с.
4. Спортивные игры и праздники/ред.-сост. Л.И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2012.-128 с.
5. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.- 127 с.
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе» - Волгоград: Учитель, 2004.- 153 с.
7. Игры на свежем воздухе/ Авт.-сост. Маркевич В.В.-М:АСТ, Мн.: Харвест, 2005.- 112 с.
8. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников -М.: Физкультура и спорт, 1985. – 48 с.
9. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
10. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников/Худож. А.А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005 – 128 с.
- 11.Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)/ авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2007. – 173 с.
- 12.С. Якуб Вспомним забытые игры: Науч.-худож. лит./Худ. Л.И. Ионова. - М.: Дет. Лит., 1988. – 159 с.
- 13.Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269 с.
14. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателей дет. п/р Т. Осокиной, М.: «Просвещение», 1988. – 239 с.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Спортивные игры и праздники/ред.-сост. Л.И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2012.-128 с.
2. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.- 127 с.
3. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе» - Волгоград: Учитель, 2004.- 153 с.
4. Игры на свежем воздухе/ Авт.-сост. Маркевич В.В.-М:АСТ, Мн.: Харвест, 2005.- 112 с.
5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников -М.: Физкультура и спорт, 1985. – 48 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
7. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников/Худож. А.А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005 – 128 с.
8. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. Под ред. А.В. Запорожца. М., «Просвещение», 1976 г. – 96 с.
9. Информационные материалы «Здоровье детей» - М.- ООО «Матрица», 2007. – 16 с.
10. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практ. врача-педиатра – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Физинструктор.ру <https://fizinstruktor.ru/>
4. Сайт инструктора по физической культуре <https://prig-skok.jimdofree.com/педагогам>.

Календарный учебный график на 2024-25 уч.г.

№ п/п	Дата	Название Разделов (блоков) и тем.	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов.			Место проведения	Форма аттестации /контроля
					Всего	Теория	Практика		
1		Теоретические основы физического воспитания	ТБ и правила поведения на занятиях. Определение допустимого риска в различных местах занятий. Правила проведения игр и соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий подвижными играми.	Беседа	2	2		МКОУ «Одоевская СОШ им. Героя Советского Союза А.Д. Виноградова»	Текущий контроль: пед. наблюдение.
2		Теоретические основы физического воспитания	Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом	Беседа	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
3		Подвижные игры	Игры на развитие быстроты.	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
4		Подвижные игры	Игры на развитие ловкости	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
5		Теоретические основы физического воспитания	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.	Беседа. Показ.	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
6		Подвижные игры	Игры на развитие выносливости	Беседа. Практическая	2	1	1		Текущий контроль: пед.

				игровая деятельность.					наблюдение.
7		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
8		<i>Подвижные игры</i>	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
9		<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
10		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие быстроты	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
11		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие ловкости	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
12		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие ловкости	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
13		<i>Теоретические основы физического воспитания</i>	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.	Беседа. Показ	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
14		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие выносливости	Беседа. Практическая игровая	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.

				деятельность.				
15		Подвижные игры	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1	Текущий контроль: пед. наблюдение.
16		Подвижные игры	Подвижные игры с элементами баскетбола	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1	Текущий контроль: пед. наблюдение.
17		Подвижные игры	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	Эстафеты	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
18		Подвижные игры	Подвижные игры с элементами баскетбола	Практическая игровая деятельность.	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
19		Подвижные игры	Подвижные игры с элементами футбола	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1	Текущий контроль: пед. наблюдение.
20		Подвижные игры	Игры на развитие быстроты.	Практическая игровая деятельность.	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
21		Теоретические основы физического воспитания	Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины	Беседа	2	2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
22		Подвижные игры	Игры на развитие ловкости	Практическая игровая деятельность.	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.

23		Теоретические основы физического воспитания	Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте	Беседа	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
24		Подвижные игры	Игры на развитие выносливости	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
25		Подвижные игры	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
26		Подвижные игры	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
27		Подвижные игры	Подвижные игры с элементами баскетбола	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
28		Подвижные игры	Подвижные игры с элементами футбола	Беседа. Практическая игровая деятельность.	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
29		Теоретические основы физического воспитания	Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви.	Беседа	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
30		Подвижные игры	Игры на развитие быстроты.	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
31		Теоретические основы	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и	Беседа. Показ.	2	2			Текущий контроль:

		<i>физического воспитания</i>	несчастных случаях.						пед. наблюдение.
32		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие ловкости	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
33		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие выносливости	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
34		<i>Подвижные игры</i>	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
35		<i>Теоретические основы физического воспитания</i>	Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль	Беседа	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
36		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
37		<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с элементами баскетбола	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
38		<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с элементами футбола	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
39		<i>Подвижные игры</i>	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
40		<i>Теоретические основы</i>	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и	Беседа. Показ	2	2			Текущий контроль:

		<i>физического воспитания</i>	несчастных случаях						пед. наблюдение.
41		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие быстроты.	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
42		<i>Теоретические основы физического воспитания</i>	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.	Беседа. Показ	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
43		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие выносливости	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
44		<i>Теоретические основы физического воспитания</i>	Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о правильном питании	Беседа	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
45		<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
46		<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с элементами футбола	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
47		<i>Подвижные игры</i>	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
48		<i>Теоретические основы физического</i>	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях	Беседа. Показ	2	2			Текущий контроль: пед.

		воспитания						наблюдение.
49		Теоретические основы физического воспитания	Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена	Беседа	2	2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
50		Подвижные игры	Подвижные игры с элементами футбола	Практическая игровая деятельность	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
51		Игры народов мира.	Игры народов различных регионов России. Из истории народных игр	Беседа	2	2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
52		Игры народов мира.	Игры народов Сибири	Практическая игровая деятельность	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
53		Игры народов мира.	Игры народов Сибири	Практическая игровая деятельность	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
54		Игры народов мира.	Игры народов Сибири	Практическая игровая деятельность	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
55		Игры народов мира.	Игры народов Дальнего Востока	Практическая игровая деятельность	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
56		Подвижные игры	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки	Эстафеты	2		2	Текущий контроль: пед. наблюдение.
57		Игры народов мира.	Игры народов Дальнего Востока	Практическая игровая деятельность	2		2	Текущий контроль: пед.

									наблюдение.
58		<i>Игры народов мира</i>	Игры народов различных регионов России. Из истории народных игр	Беседа. Практическая игровая деятельность	2	1	1		Текущий контроль: пед. наблюдение.
59		<i>Теоретические основы физического воспитания</i>	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.	Беседа. Показ	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
60		<i>Игры народов мира</i>	Игры народов Дальнего Востока	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
61		<i>Игры народов мира</i>	Игры народов Дальнего Востока	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
62		<i>Игры народов мира</i>	Игры народов Севера	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
63		<i>Игры народов мира</i>	Игры народов Севера	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
64		<i>Подвижные игры</i>	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
65		<i>Теоретические основы физического воспитания</i>	Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.	Беседа. Показ	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
66		<i>Игры народов мира</i>	Игры народов Сибири, Дальнего Востока, Севера и др. регионов России	Практическая игровая	2		2		Текущий контроль:

				деятельность					пед. наблюдение.
67		Игры народов мира	Игры народов ближнего зарубежья. Знакомство с играми разных народов.	Беседа	2	2			Текущий контроль: пед. наблюдение.
68		Игры народов мира	Игры народов Украины, Белоруссии, Киргизии и др. стран	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
69		Игры народов мира	Игры народов Украины, Белоруссии, Киргизии и др. стран	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
70		Игры народов мира	Игры народов Украины, Белоруссии, Киргизии и др. стран	Практическая игровая деятельность	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
71		Подвижные игры	Командные игры, эстафеты, соревнования-поединки.	Эстафеты	2		2		Текущий контроль: пед. наблюдение.
72		Итоговое занятие	Самые запомнившиеся игры	Практическая игровая деятельность	2		2		Итоговая оценка качества освоения программы: педагогическая диагностика.

3.	Умение распределять роли в процессе игры																
4.	Ориентировка в пространстве площадки, поля и т.п.																
5.	Умение пользоваться инвентарём																
6.	Уровень выполнения команд педагога																
7.	Вовлечённость ребёнка в процесс игры																
8.	Умение работать в команде																
9.	Наименование физических упражнений																
Общее количество баллов:																	
Наименование физических упражнений		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
10.	Бег разных видов																
11.	Прыжки разных видов																
12.	Ходьба разных видов																
13.	Групповые упражнения																
14.	Упражнения с мячом																
15.	Упражнения со скакалкой																
16.	Упражнения на формирование осанки																
17.	Перестроения																
Общее количество баллов:																	
Общее количество баллов мониторинга «игры» и «физических упражнений»:																	
Уровни:																	

3 балла - соответствие планируемым результатам реализации программы;

2 балла - частичное соответствие планируемым результатам реализации программы;

1 балл - минимальное соответствие планируемым результатам реализации программы.

Уровни:

1. *Высокий: 34-48 баллов;*

2. *Средний: 20-32 баллов;*

3. *Низкий: 8-16 баллов.*