

ПРИНЯТО на педагогическом  
совете АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»  
XXI»

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНОО «Лицей «Ковчег-



Е.В. Лазутина

Приказ № 1 от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Подвижные игры»  
на 2023-2024 учебный год

Направленность спортивно – оздоровительная

Срок реализации-1 год  
Возраст обучающихся 11-14 лет

Составила:

Педагог дополнительного  
образования, учитель физической культуры  
Фраерзон Нотан Иосифович

г. Красногорск  
2023 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» реализует спортивно – оздоровительную направленность.

Программа стартового уровня предполагает использование и реализацию общедоступных форм минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы через игру для детей 11-14 летнего возраста. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению различных функций и систем организма. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. В игровой деятельности, задействовано большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

#### **Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:**

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (не вступил в силу);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28;
- Концепции развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России (письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (письмо от 24.03.2016 г. № 3597/21);
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844);
- Устава АНОО «Лицей «Ковчег-XXI» (далее – Учреждение);
- Инструктивное письмо Министерства образования МО от 26.08.2013 г. № 10825 – 13 в/ 07 «Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях МО».

#### **Актуальность программы**

З аключается в оздоровительном эффекте физических упражнений в сочетании с игровыми технологиями, а сохранение и укрепление здоровья младших школьников остается всегда актуальной задачей нашего государства.

За основу Программы взяты подвижные игры. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. На занятиях используемые игровые ситуации увлекают и воспитывают ребенка, а двигательная деятельность детей во время игры благотворно влияет на двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья. Подобранные упражнения, двигательные действия в игре

являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Помимо оздоровительного эффекта используемые подвижные игры формируют такие качества у обучающихся, как целеустремлённость, настойчивость, чувство долга, ответственность.

Программа «Подвижные игры» весьма актуальна на сегодняшний день, так как подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников.

### **Педагогическая целесообразность**

Заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** приобщение к культуре здорового образа жизни, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения обучающимися подвижных игр.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

1. Обучить умению проводить подвижные игры;
2. Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
3. Научить умению использовать подвижные игры и физические упражнения для организации индивидуального отдыха и досуга;
4. Освоить знания и умения при выполнении физических упражнений.

#### **Метапредметные:**

1. Воспитывать морально-волевые качества через подвижные игры;
2. Формировать привычку к занятием спортом в свободное время;
3. Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, умение работать в коллективе;
4. Создать условия для самореализации и саморазвития.

#### **Личностные:**

1. Сформировать навык взаимодействия со сверстниками в условиях игровой деятельности;
2. Содействовать гармоничному физическому развитию;
3. Развить физические качества и функциональные возможности организма через подвижные игры;
4. Содействовать формированию мотивации к ведению здорового образа жизни через подвижные игры.

#### **Форма занятий:**

На занятиях используются разные формы организации обучения: вводное занятие; занятие по углублению знаний; практическое занятие; занятие по систематизации и обобщению знаний; занятие по контролю знаний, умений и навыков; комбинированные формы организации занятий; однонаправленные занятия; целостно-игровые занятия; контрольные занятия.

При освоении программы «Подвижные игры» используется фронтальное обучение при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний. Коллективная и групповая форма обучения используется при освоении новых упражнений, двигательных навыков, разучивании игр. Групповые формы эффективны в группах с участниками различного уровня подготовки и мотивации. В основу форм

обучения положены коммуникативные взаимодействия между педагогом и обучающимися, между самими обучающимися.

### **Методы работы с детьми:**

#### **Наглядные:**

- рассматривание образцов, схем;
- демонстрация упражнений;
- видеоролики;

#### **Словесные:**

- чтение специальной литературы;
- беседы;
- объяснение и обсуждение хода работы;
- объяснение и обсуждение подвижных игр.

#### **Практические:**

- коллективная работа детей;
- совместная деятельность взрослого и детей;
- опора на личный опыт детей.

### **Новизна программы**

Новизна — применение нестандартных подходов к освоению материала с использованием игровых приёмов в физическом воспитании. Новизна заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

### **Адресат программ**

Программа «Волшебный мир оригами» рассчитана на детей среднего школьного возраста от 11 лет до 14 лет. Объединяются учащиеся, проявляющие достаточно устойчивый, длительный интерес к эффекту физических упражнений в сочетании с игровыми технологиями.

**Формы обучения:** групповые, индивидуально-групповые, очные, на русском языке.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 72 часа.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный. В группах количество детей от 10 до 20 человек.

### **Прогнозируемые результаты по окончании обучения:**

#### Предметные:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- использовать подвижные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в игровой форме;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Метапредметные:

- овладевать широким арсеналом двигательных действий;
- овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Личностные:

- обучающиеся будут показывать стабильный интерес к занятиям;
- будут уметь контактировать с педагогом и сверстниками;
- будут иметь опыт работы на результат;
- овладевать навыками выполнения физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

#### **К концу учебного года дети должны знать:**

- содержание игр разных направлений;
- правила проведения подвижных игр, соблюдения техники безопасности;
- теоретические аспекты по игре;
- правила и нормы организации и проведения самостоятельных занятий;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила организации досуговой деятельности.

#### **К концу учебного года дети должны уметь:**

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- использовать подвижные игры и физические упражнения для организации индивидуального отдыха и досуга;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр;
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

#### **Формы контроля и оценочные материалы.**

*Диагностика результатов по общеразвивающей программе.*

Критерии оценки (низкий, средний, высокий)

Результаты образовательной деятельности подводятся с помощью диагностических методов:

- педагогические наблюдения по каждому этапу обучения;
- анализ достижений;
- соревнования, открытое занятие, защита проекта, веселые старты

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, видеозапись урока, дневник наблюдений, журнал посещаемости.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнования, веселые старты.

**Информационное обеспечение программы:**

Информационное обеспечение:

- Журналы и книги по подвижным играм
- Интернет источники
- Видео-аудио материалы

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования, учитель физической культуры первой категории

**Материально-техническое оснащение программы:**

1. Описание кабинета  
Спортивный зал (в 80,5 кв.м), хорошо освещаемое лампами дневного света; с защитными решетками на окнах (в теплое время года занятия проводятся на улице – школьный стадион)
2. Описание необходимого оборудования и инструментов

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Единица измерения	Количество изделий
<b>Учебно-практическое оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Турник навесной	штук	6
2	Стенка гимнастическая	штук	5
3	Скамейка гимнастическая	штук	4
4	Мат гимнастический	штук	6
5	Мяч набивной	штук	6
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	6
8	Мяч баскетбольный	штук	10
9	Скакалка гимнастическая	штук	25
10	Обруч гимнастический	штук	20
11	Кегли	штук	12
12	Кубики	штук	12

3. Описание необходимого раздаточного материала или необходимого материала

Мяч набивной	штук	6
Мяч теннисный	штук	10
Мяч футбольный	штук	6
Мяч баскетбольный	штук	10
Скакалка гимнастическая	штук	25
Обруч гимнастический	штук	20
Кегли	штук	12
Кубики	штук	12

В целях предупреждения дорожно-транспортного травматизма и профилактики дорожно-транспортных происшествий среди детей, на основании письма Министерства образования Московской области от 28.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы Министерства образования Московской области по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах, от 26.06.2013 в дополнительную общеразвивающую программу «Подвижные игры» включены темы для изучения основ безопасности дорожного движения».

**Программа «Подвижные игры» предназначена для детей разновозрастной группы (11-14 лет). Срок реализации программы- 1 год. Режим занятий: два занятия в неделю по одному часу.**

## Учебный план

тема	Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы контроля
1. Вводное занятие. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Игры на развития навыка бега.	2	1	1	журнал посещаемости
2. Роль подвижных игр в укреплении организма. Комплекс упражнений для повышения уровня физической работоспособности. Игры для развития быстроты движения и прыгучести.	2	1	1	
3. Правильный подбор физических упражнений.	2	1	1	
4. Общеразвивающие упражнения с предметом. Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.	2	1	1	
1. Упражнения, игры для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Салки», «рыбаки и рыбки».	2	1	1	журнал посещаемости
2. Развитие основных двигательных качеств. Эстафеты с мячами, подвижные игры «Команда быстроногих», «Самый быстрый».	2	1	1	
3. Упражнения для развития скоростных способностей. Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает»	2	1	1	
4. Входное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств. Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.	2	1	1	
1. Входное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств.	2	1	1	журнал посещаемости



<p>Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.</p> <p>2. Формирование первичных навыков самоконтроля. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.</p> <p>3. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей.</p> <p>4. Развития скоростных способностей. Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Салки», «Хвостики», «Кто быстрее».</p>	2	1	1	
<p>1. Круговая тренировка. Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.</p> <p>2. Подвижные игры «Догони меня». «Кто быстрее». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».</p> <p>3. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Вызов номеров», «Знамя».</p> <p>4. Подвижные игры «День и ночь», «Планеты». Эстафета по кругу с мячом.</p>	2	1	1	журнал посещаемости
<p>2. Подвижные игры «Догони меня». «Кто быстрее». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.</p>	2	1	1	
<p>3. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Вызов номеров», «Знамя».</p> <p>4. Подвижные игры «День и ночь», «Планеты». Эстафета по кругу с мячом.</p>	2	1	1	
<p>1. Игра «Хвостики». Равномерный бег. Развитие выносливости.</p> <p>2. Игры на внимание «Угадай цвет», «Три отличия».</p> <p>3. Подвижные игры «Кто первый», «Догонялки».</p> <p>4. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.</p>	2	1	1	журнал посещаемости
<p>2. Игры на внимание «Угадай цвет», «Три отличия».</p>	2	1	1	
<p>3. Подвижные игры «Кто первый», «Догонялки».</p> <p>4. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.</p>	2	1	1	
<p>1. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>2. «Мяч под ногами». Развитие скоростно-силовых</p>	2	1	1	журнал посещаемости

способностей. 3. Подвижные игры «Выбивало», «Знамя», 4. Подвижные игры «Хвостики».	2 2	1 1	1 1	
1. Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний». Эстафета с переноской предметов. 2. Эстафета с переноской предметов. 3. Эстафеты. Игры по выбору. Подвижные игры с элементами ведения мяча. 4. Комбинированная эстафета с мячами на ведение и броски мяча.	2 2 2 2	1 1 1 1	1 1 1 1	журнал посещаемости
1. Игры на развитие глазомера «Выбивало», «Мяч по кругу». 2. Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок. 3. Игры, эстафеты на развития скоростных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок. 4. Игры, эстафеты на развития скоростных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.	2 2 2 2	1 1 1 1	1 1 1 1	журнал посещаемости
1. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в прыжке. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование беговых действий. 2. Подвижные игры с элементами волейбола Индивидуальные и групповые действия при выполнении заданий. 3. Игра «Пионербол с элементами волейбола» 4. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	2 2 2 2	1 1 1 1	1 1 1 1	журнал посещаемости
Всего	72	36	36	

## **Сентябрь**

Неделя 1. 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Игры на развития навыка бега.

Неделя 2. 2. Роль подвижных игр в укреплении организма. Комплекс упражнений для повышения уровня физической работоспособности. Игры для развития быстроты движения и прыгучести.

Неделя 3. 3. Правильный подбор физических упражнений.

Неделя 4. 4. Общеразвивающие упражнения с предметом. Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.

## **Октябрь**

Неделя 1. 1. Упражнения, игры для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Салки», «рыбаки и рыбки».

Неделя 2. 2. Развитие основных двигательных качеств. Эстафеты с мячами, подвижные игры «Команда быстроногих», «Самый быстрый».

Неделя 3. 3. Упражнения для развития скоростных способностей. Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает»

Неделя 4. 4. Вводное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств. Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

## **Ноябрь**

Неделя 1. 1. Вводное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.

Неделя 2. 2. Формирование первичных навыков самоконтроля. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.

Неделя 3. 3. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей.

Неделя 4. 4. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Салки», «Хвостики», «Кто быстрее».

## **Декабрь**

Неделя 1. 1. Круговая тренировка. Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.

Неделя 2. 2. Подвижные игры «Догони меня». «Кто быстрее». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».

Неделя 3. 3. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Вызов номеров», «Знамя».

Неделя 4. 4. Подвижные игры «День и ночь», «Планеты». Эстафета по кругу с мячом.

## **Январь**

Неделя 1. 1. Игра «Хвостики». Равномерный бег. Развитие выносливости.

Неделя 2. 2. Игры на внимание «Угадай цвет», «Три отличия».

Неделя 3. 3. Подвижные игры «Кто первый», «Догонялки».

Неделя 4. 4. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.

## **Февраль**

Неделя 1. 1. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

Неделя 2. 2. «Мяч под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.

Неделя 3. 3. Подвижные игры «Выбивало», «Знамя»

Неделя 4. 4. Подвижные игры «Хвостики».

## **Март**

Неделя 1. 1. Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний». Эстафета с переноской предметов.

Неделя 2. 2. Эстафета с переноской предметов.

Неделя 3. 3. Эстафеты. Игры по выбору. Подвижные игры с элементами ведения мяча.

Неделя 4. 4. Комбинированная эстафета с мячами на ведение и броски мяча.

## **Апрель**

Неделя 1. 1. Игры на развитие глазомера «Выбивало», «Мяч по кругу».

Неделя 2. 2. Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.

Неделя 3. 3. Игры, эстафеты на развития скоростных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.

Неделя 4. 4. Игры, эстафеты на развития скоростных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.

## **Май**

Неделя 1. 1. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в прыжке. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование беговых действий.

Неделя 2. 2. Подвижные игры с элементами волейбола Индивидуальные и групповые действия при выполнении заданий.

Неделя 3. 3. Игра «Пионербол с элементами волейбола»

Неделя 4. 4. Игра «Пионербол с элементами волейбола»

## Методы обучения

**Эффективен метод круговой тренировки**, этот метод хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Помогает увеличить моторную плотность занятия. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.). Обучающимся достаточно один раз пройти по всем станциям, чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку. Комплексы упражнений подбираются в зависимости от прохождения определенной темы. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развить общую и специальную физическую подготовку. Этот метод позволяет обучающимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Достигать высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка.

### **Игровой метод.**

- Широкая самостоятельность действий занимающихся;
- Высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости;
- Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности;
- Воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх);
- Когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

**Соревновательный метод:** Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Соревновательный и игровой метод составляет интегральную подготовку, которая направлена на взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, а так же взаимосвязь технической и тактической подготовки.

## Методы воспитания

- объяснительно-репродуктивные;
- проблемно-ситуативные;
- приучения и упражнения;
- стимулирования;
- торможения;
- руководство;
- самовоспитания.

## **Педагогические технологии**

- Информационно – коммуникационная технология
- Проектная технология
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии

## **Сроки реализации программы:**

Программа разработана на один год занятий с детьми среднего школьного возраста и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности. Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья», Праздник «Весёлый мяч».

Подведение итогов реализации программы Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме итоговой выставки «Моя игра» с приглашением родителей. Результаты педагогического мониторинга образовательных результатов каждой группы заносятся педагогом в «Лист результатов диагностики». Результаты диагностики доводятся до сведения родителей. По результатам выставки «Моя игра» за лучшие творческие продукты вручаются дипломы.

## **Примерная схема занятия:**

### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся в игровой форме, вначале занятия – теоретическая часть, затем – практическая работа. Перед выполнением практической работы проводится инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений

**Структура теоретического занятия** выглядит примерно так:

1. Организационная часть. Мотивация к восприятию материала. Сообщение темы. Постановка задачи и целей.
2. Изложение нового материала. Рассказ учителя с применением демонстрационного материала.
3. Подведение итогов.

**Практические занятия** формируют у детей специальные умения и навыки. Структура практического урока.

1. Организационная часть. Подготовка оборудования.
2. Практическая работа учащихся. Организация работы в группах. Выполнение упражнений
3. Итоговая часть.

Такая форма обеспечивает системность учебного процесса, возможность повторять и закреплять пройденный материал.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

### **Дидактический материал**

- Карточка гимнастических упражнений (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Карточка подвижных игр (карточки).
- Видео материал подвижных игры.

### **Список литературы**

1. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015- 187с.
2. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.
3. Белая, К.Ю. Разноцветные игры. / К.Ю. Белая, В.М. Сотникова. М.: ЛИНКАПРЕСС, 2007. - 336 с.
4. Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре: пособие для воспитателя детского сада. / А.К.Бондаренко, А.И. Матусик. - М.: Просвещение, 1983. - 192 с.
5. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. -М: ФиС, 2006.-124 с.
6. Григорьев, Д.В. Подвижные игры. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
7. Гурин, Ю.В. Урок + игра. Современные игровые технологии для школьников. / Ю.В. Гурин. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 160 с.  
– (Энциклопедия игр).
8. Давидчук А. Н, Обучение и игра: Метод. пособие / А.Н. Давидчук. – М.: Мозаика Синтез, 2006. – 168 с.
9. Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.
- 10.Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
- 11.Моя большая книга игр. /Под ред. Ирины Видревич. - М.: Клевер Медиа Групп, 2018. – 10 с. – (Время играть).
- 12.С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – 2-е изд. – М.: Гумант. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

«30» августа 2022г.

**Календарный учебный график.**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры»  
(стартовый уровень)**

Педагог ДО Фраерзон Нотан Иосифович

Год обучения: 1

Группа: 1, 2, 3, 4, 5

Учебная нагрузка: 1 раз в неделю по 2 часу, в год 72 ч.

Место проведения занятия: АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», спортивный зал

Расписание:

Понедельник	1 группа	15.30 – 16.15	16.25 – 17.10
	2 группа	17.20 – 18.05	18.15 – 19.00
четверг	3 группа	15.30 – 16.15	16.25 – 17.10
	4 группа	17.20 – 18.05	18.15 – 19.00
пятница	5 группа	15.30 – 16.15	16.25 – 17.10

№ занятия	Месяц	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь		очно	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности в	журнал посещаемости



					спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Игры на развития навыка бега.	
2	сентябрь		очно	2	Роль подвижных игр в укреплении организма. Комплекс упражнений для повышения уровня физической работоспособности. Игры для развития быстроты движения и прыгучести.	журнал посещаемости
3	сентябрь		очно	2	Правильный подбор физических упражнений.	журнал посещаемости
4	сентябрь		очно	2	Общеразвивающие упражнения с предметом. Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.	журнал посещаемости
5	октябрь		очно	2	1. Упражнения, игры для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Салки», «рыбаки и рыбки». 2. Развитие основных двигательных качеств. Эстафеты с мячами, подвижные игры «Команда быстроногих», «Самый быстрый». 3. Упражнения для развития скоростных способностей. Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает» 4. Входное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств. Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.	журнал посещаемости
6	октябрь		очно	2	1. Входное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств. Подвижные игры с элементами легкоатлетических	журнал посещаемости

					упражнений.	
7	октябрь		очно	2	Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей.	журнал посещаемости
8	октябрь		очно	2	Развития скоростных способностей. Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Салки», «Хвостики», «Кто быстрее».	журнал посещаемости
9	ноябрь		очно	2	Круговая тренировка. Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.	журнал посещаемости
10	ноябрь		очно	2	Подвижные игры «Догони меня». «Кто быстрее». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».	журнал посещаемости
11	ноябрь		очно	2	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Вызов номеров», «Знамя».	журнал посещаемости
12	ноябрь		очно	2	Подвижные игры «День и ночь», «Планеты». Эстафета по кругу с мячом.	журнал посещаемости
13	декабрь		очно	2	Игра «Хвостики». Равномерный бег. Развитие выносливости.	журнал посещаемости
14	декабрь		очно	2	Игры на внимание «Угадай цвет», «Три отличия».	журнал посещаемости
15	декабрь		очно	2	Подвижные игры «Кто первый», «Догонялки».	журнал посещаемости
16	декабрь		очно	2	Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	журнал посещаемости
17	январь		очно	2	Игра «Хвостики». Равномерный бег. Развитие выносливости.	журнал посещаемости
18	январь		очно	2	Игры на внимание «Угадай цвет», «Три отличия».	журнал посещаемости
19	январь		очно	2	Подвижные игры «Кто	журнал

					первый», «Догонялки».	посещаемости
20	январь		очно	2	Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	журнал посещаемости
21	февраль		очно	2	Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	журнал посещаемости
22	февраль		очно	2	«Мяч под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	журнал посещаемости
23	февраль		очно	2	Подвижные игры «Выбивало», «Знамя»,	журнал посещаемости
24	февраль		очно	2	Подвижные игры «Хвостики».	журнал посещаемости
25	Март		очно	2	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний». Эстафета с переноской предметов.	журнал посещаемости
26	Март		очно	2	Эстафета с переноской предметов.	журнал посещаемости
27	Март		очно	2	Эстафеты. Игры по выбору. Подвижные игры с элементами ведения мяча.	журнал посещаемости
28	Март		очно	2	Комбинированная эстафета с мячами на ведение и броски мяча.	журнал посещаемости
29	апрель		очно	2	Игры на развитие глазомера «Выбивало», «Мяч по кругу».	журнал посещаемости
30	апрель		очно	2	Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.	журнал посещаемости
31	апрель		очно	2	Игры, эстафеты на развития скоростных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.	журнал посещаемости
32	апрель		очно	2	Игры, эстафеты на развития скоростных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола ведение, передача, бросок.	журнал посещаемости

33	май		очно	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в прыжке. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование беговых действий.	журнал посещаемости
34	май		очно	2	Подвижные игры с элементами волейбола Индивидуальные и групповые действия при выполнении заданий.	журнал посещаемости
35	май		очно	2	Игра «Пионербол с элементами волейбола»	журнал посещаемости
36	май		очно	2	Игра «Пионербол с элементами волейбола»	журнал посещаемости