

Отдел образования и молодежной политики администрации
Заволжского муниципального района
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»**

Принято на педагогическом
Совете МБУДО ЦДОДД
Протокол №54 от «20» сентября 2023 г

Утверждено приказом директора
МБУДО ЦДОДД №46а от 20.09.2023 г
Балашов М.И.



*Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа*
«Подвижные игры»

Направленность: социально - гуманитарная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень освоения: базовый
Составитель: педагог
дополнительного образования
Балашов М.И.

г.Заволжск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность Программы.

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «Подвижные игры»- (далее Программа) имеет социально-гуманитарную направленность. **Уровень освоения – базовый.**

Актуальность и новизна Программы.

Социальный заказ современного общества направлен на воспитание здорового, разумного, энергичного и конкурентно-способного подрастающего поколения. В свободное от уроков время у ребят возникает потребность в отдыхе и развлечении. Каждому ребенку независимо от возраста нужно побегать, попрыгать на свежем воздухе со своими сверстниками и друзьями. Подвижные игры как нельзя лучше и эффективнее помогут детям и подросткам реализовать свои потребности в двигательной активности, эмоциональной разрядке и общении со сверстниками.

Игра для детей - важное средство самовыражения, проба сил. В играх ребёнок проявляет свой характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволяет педагогу найти наилучшие пути воздействия на формирование личности ребёнка. Наряду с этим подвижные игры имеют особые преимущества. Известно, что большую часть времени дети проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. К тому же подвижные игры в своей совокупности, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: бег, ходьбу, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самыми универсальными и незаменимым средством воспитания и совершенствования детей и подростков. Незначительная усталость, вызываемая участием в игре полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышению работоспособности. Подвижная игра по своему многогранна. Наряду с развлечением, играя в подвижные игры, ребенок получает заряд бодрости, активности, эмоциональный подъем, и, в отличие от простых физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему занимательному характеру, тем самым, создавая ситуацию успеха. В играх дети общаются со своими разновозрастными товарищами, учатся сотрудничеству, сочетать личные интересы с интересами коллектива, помогать товарищам. В результате дети становятся более общительными, дисциплинированными, самокритичными, осознают себя как часть коллектива.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они направляют на преодоление препятствий, различных трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. Одновременно являясь средством развития духовных, физических сил, способствуют социализации личности ребенка.

Выходя во двор и имея желание поиграть, дети и подростки ограничиваются самыми распространёнными видами игр, такими как футбол, волейбол, баскетбол, подчас не имея представления о многообразии подвижных и спортивных не менее интересных игр, которых невообразимое множество. Это и старинные исконно-русские: игры (лапта, бабки, камешки и др.), правила которых многие даже не знают; а так же игры других народов - не менее интересных (дартс, дракон, салки), - это и давно забытые дворовые игры, в которые играли еще наши папы, мамы, бабушки, дедушки. Такие игры, как города, фанты, казаки-разбойники, 12 палочек не требуют специальных приспособлений и подготовки оборудования, площадки.

Программа направлена на обучение детей и подростков различным видам игр наряду с общефизической подготовкой, изучение истории и культуры народов, расширение кругозора по организации своего свободного времени с пользой для физического и духовного воспитания. Вовлечение детей и подростков в данный вид деятельности помогает формировать сознание, направленное на достижение нравственных и общественно значимых ценностей, что в свою очередь, может способствовать сокращению безнадзорности и преступности в подростковой среде.

Программа предназначена для организации и проведения занятий и воспитательной работы с обучающимися в возрасте от 7 до 16 лет, по обучению подвижным и спортивным играм, а также для проведения спортивно-массовых мероприятий по подвижным играм в дополнительном образовании.

Цель и задачи Программы.

Цель программы: создание единого территориального воспитательно-образовательного пространства для творческой общественно полезной и спортивно-оздоровительной деятельности; расширение кругозора в сфере организации своего досуга через знакомство подвижными и спортивными играми; приобщение детей и подростков к активному отдыху оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.

Задачи:

1. Содействовать гармоническому развитию, вырабатывать умение использовать упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья.
2. Осуществлять общую подготовку обучающихся, на базе которой должны формироваться жизненно важные двигательные навыки и умения; развивать двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений).
3. Совершенствовать систему межличностных отношений в коллективе, формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание через игру.
4. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку, уверенность и целеустремленность.

Данные задачи решаются педагогами дополнительного образования при обязательном контроле за влиянием занятий подвижными играми на укрепление здоровья и развитие личности обучающегося.

Категория обучающихся.

Данная программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, на 420 часов в год. Общее количество часов программы- 140.

Число часов 1- го года обучения -140 , 35 недель по 4 часа, по 2 часа 2 раза в неделю.

Число часов 2- го года обучения -140 , 35 недель по 4 часа, по 2 часа 2 раза в неделю.

Число часов 3- го года обучения -140 , 35 недель по 4 часа, по 2 часа 2 раза в неделю.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в неделю в основном на открытом воздухе. Рекомендуемый состав групп 8-12 человек. Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление

утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Календарный учебный график.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Режим занятий	Размер академического часа
1-й	4	01.10.2022	31.05.2023	35	140	2 р в неделю по 2 ак. часа	45 мин
2-й	4	01.10.2023	31.05.2024	35	140	2 р в неделю по 2 ак. часа	45 мин
3-й	4	01.10.2024	31.05.2025	35	140	2 р в неделю по 2 ак. часа	45 мин

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа содержит три раздела «Физическая культура человека и общества», «Подвижные игры», «Спортивные соревнования», которые включают как теоретический, так и практический материал. Теоретический материал дает общее представление о физическом воспитании и развитии, многообразии подвижных игр, их тесной взаимосвязи с физическим воспитанием, формированием культуры здорового образа жизни и представлен следующими темами: «Физическое воспитание и древняя культура», «Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры», «Основные сведения о подвижных играх», «Подвижные игры в системе воспитания», «Соревнования как средство формирования коллективных отношений», «Развитие тактических способностей в соревнованиях».

Практический материал в разделе «Физическая культура человека и общества» представлен темой «Общеразвивающие физические упражнения», которая содержит упражнения общей физической подготовки, позволяющие ещё более развить двигательные навыки детей и подростков.

В разделе «Подвижные игры» практический материал представлен темами, включающими в себя разнообразные игры. В теме «Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин» собраны игровые упражнения, где используются элементы действия, развивающие физические качества необходимые для занятий конкретным видам спорта, дадут навыки этих видов спорта. Ребята не станут гимнастами и борцами, но получат основы первичной физической подготовки к основным видам спорта через игры.

Тема «Подвижные игры для развития основных физических качеств» содержит игры, которые позволяют развить такие физические качества как сила, выносливость, быстрота и др.

При знакомстве с темой «Игры народов мира» ребята окунутся в мир национальных развлечений. Эти игры отражают специфику разных народов, знакомят ребят с национальными развлечениями. Игры данной темы позволяют расширять кругозор, учат мыслить, действовать, ощущать красоту и прелесть игрового фольклора. В старинных народных подвижных играх, ярко проявляется принцип преемственности поколений, заключающийся в забавах старых и малых. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Они способствуют совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход организма к более высокой ступени развития.

Народные игры представляют собой основу начального формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Содержание игр темы «Игры-эстафеты» основано на соревновательном моменте, где от ловкости, быстроты движений и качества выполнения задания зависит командный результат. Игры-эстафеты реализуют знания и умения тренировочных действий, являясь своего рода итоговым показателем и возможностью реализовать свои умения.

При изучении темы «Дворовые подвижные игры» обучающиеся на практике знакомятся с наиболее популярными, любимыми и востребованными среди детворы играми. Они очень интересны, просты в организации и имеют различные вариации правил, что дает простор воображению и фантазии участникам игры, учит самостоятельной организации.

В разделе «Спортивные соревнования» практический материал представлен следующими темами: тема «Соревнования по спортивным и подвижным играм» содержит игры для соревнований в командном и личном первенстве. Командные игры направлены на сплочение, развитие коллективистских качеств. Здесь от действия игрока зависит удача всей команды, играющему необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Это развивает тактические способности, инициативу, сообразительность, расширяет сферу общения, способствует формированию и развитию взаимопонимания, взаимоуважения, взаимоподдержки между детьми и подростками. Соревнования в личном первенстве дают обучающимся возможность проявить и проанализировать свои индивидуальные достижения и самоутвердиться.

Тема «Зачетные соревнования и эстафеты» содержит контрольные итоговые практические занятия, для подведения результатов и достижений обучающихся.

Содержание программы по годам обучения строится по концентрическому принципу. Учебные занятия из года в год проходят на основе повторения закреплённых знаний, умений и навыков с одновременным углублением учебного материала. Учебный материал подчиняется принципам: последовательности, доступности, принципу от простого к сложному. На практике это проявляется в увеличении общей нагрузки на занятиях, частоты выполнения отдельных элементов, стремлении к профессионализму обучающихся на основе имеющихся знаний, умений и навыков.

Программой предусмотрен постепенный переход обучающихся второго и третьего годов обучения от занятий чисто игрового характера спортивно-оздоровительной направленности к занятиям более серьёзного содержания (подготовка к отдельным спортивным дисциплинам). Для этого в темах общеразвивающего игрового направления «Дворовые игры» и «Игры народов мира» происходит уменьшение часов, а в темах, направленных на подготовку к отдельным видам спорта, таких как: «Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин» и «Подвижные игры для развития основных физических качеств» учебные часы увеличиваются.

При изложении теоретического материала ведущими являются словесные методы, такие как рассказ, беседа. При организации практических занятий используется игровой метод и метод упражнений, большая часть занятий проводится в форме соревнований и эстафет.

Подведение итогов по разделам программы происходит в форме зачетных эстафет и соревнований.

Учебный план первого года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура человека и общества	16	6	10
1.1.	Физическое воспитание и древняя культура	3	3	-
1.2.	Физическое развитие и его связь с занятиями подвижными играми	3	3	-
1.3.	Общеразвивающие упражнения	10	-	10
2.	Подвижные игры	120	2	118
2.1.	Основные сведения о подвижных играх	3	3	-
2.2.	Подвижные игры в системе воспитания	1	1	-
2.3.	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	20	-	20
2.4.	Подвижные игры для развития основных физиологических качеств	24	-	24

2.5.	Игры народов мира	24	-	24
2.6.	Игры – эстафеты	24	-	24
2.7.	Дворовые подвижные игры	24	-	24
3.	Соревнования	4	2	2
3.1.	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	1	1	-
3.2.	Развитие тактических способностей в соревнованиях	1	1	-
3.3.	Соревнования по спортивным и подвижным играм	1	-	1
3.4.	Зачетные соревнования и эстафеты	1	-	1
	Итого:	140	10	130

Содержание разделов учебного плана первого года обучения

1. Физическая культура человека и общества (16 часов)

1.1. Физическое воспитание и древняя культура.

Связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью.

1.2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Утренняя гимнастика. Для чего нужна утренняя гимнастика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

1.3. Общеразвивающие физические упражнения.

Проведение занятий с использованием физических упражнений
Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие выносливости, упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения.)

2. Подвижные игры (120 часов)

2.1. Основные сведения о подвижных играх.

Разновидности подвижных игр. Правила игр. Понятия честности и порядочности поведения в игре. Применение считалок в играх.

2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания.

Физические качества человека. Способы совершенствования физических качеств. Подвижная игра как начальный этап развития физических качеств.

2.3. Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.

Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами

баскетбола, игры с элементами футбола, игры с элементами хоккея с шайбой, игры с элементами хоккея с мячом).

2.4.Подвижные игры для развития основных физических качеств.

Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

2.5.Игры народов мира.

Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры.

2.6.Игры – эстафеты.

Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафет).

2.7.Дворовые подвижные игры.

Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

3.Спортивные соревнования (4 часа)

3.1.Соревнования как средство формирования коллективных отношений.

Команда как одно целое. Взаимодействие в команде. Девиз и речёвки команды Талисман команды. Общие правила проведения соревнований.

3.2.Развитие тактических способностей в соревнованиях.

Тактические приёмы в простых подвижных играх. Применение тактических приёмов.

3.3.Соревнования по спортивным и подвижным играм.

Проведение командных соревнований по спортивным играм. Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

3.4.Зачетные соревнования, игры и эстафеты.

Проведение зачетных соревнований и эстафет. Самостоятельное проведение элементарных подвижных игр.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

- знать общие сведения о зарождении физического воспитания;
- уметь выполнять упражнения общей физической подготовки;
- знать некоторые упражнения с мячом, скакалкой, обручем;
- знать и уметь применить на практике способы выбора водящего в играх;
- знать общие правила проведения и соревнований;
- знать правила некоторых элементарных подвижных игр и игр разных народов;

- уметь провести некоторые элементарные подвижные игры игр разных народов;
- уметь играть в некоторые виды подвижных и спортивных игр.

**Учебный план
второго года обучения.**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура человека и общества	16	4	12
1.1.	Физическое воспитание и древняя культура	2	2	-
1.2.	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры	2	2	-
1.3.	Общеразвивающие физические упражнения	12	-	12
2.	Подвижные игры	120	2	118
2.1.	Основные сведения о подвижных играх	2	2	-
2.2.	Подвижные игры в системе физического воспитания	1	1	-
2.3.	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	23	-	23
2.4.	Подвижные игры для развития основных физических качеств	24	-	24
2.5.	Игры народов мира	24	-	24
2.6.	Игры – эстафеты	24	-	24
2.7.	Дворовые подвижные игры	22	-	22
3.	Спортивные соревнования	4	2	2
3.1.	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	1	1	-
3.2.	Развитие тактических способностей в соревнованиях	1	1	-
3.3.	Соревнования по спортивным и подвижным играм	1	-	1
3.4.	Зачетные соревнования и эстафеты	1	-	1
	Итого:	140	6	134

Содержание разделов учебного плана второго года обучения

1. Физическая культура человека и общества (16 часов)

1.1. Физическое воспитание и древняя культура.

Физическая культура у древних народов, история ее возникновения. Ритуальные игры, танцы и обряды древних народов.

1.2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Значение здорового образа жизни в физическом развитии. Здоровый образ жизни и современная действительность.

1.3. Общеразвивающие физические упражнения.

Проведение занятий с использованием физических упражнений (физические упражнения на развитие гибкости, физические упражнения на развитие координации, физические упражнения на развитие силы, физические упражнения на развитие выносливости, физические упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения).

2. Подвижные игры (120 часов)

2.1. Основные сведения о подвижных играх.

Классификация игр (по степени сложности выполнения отдельных действий, по степени сложности организации). Соотнесение физических качеств определенному виду спорта.

2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания.

Подвижные игры и психофизические способности человека. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни.

2.3. Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.

Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами баскетбола, игры с элементами футбола, игры с элементами хоккея с шайбой, игры с элементами хоккея с мячом).

2.4. Подвижные игры для развития основных физических качеств.

Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

2.5. Игры народов мира.

Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры.

2.6. Игры – эстафеты.

Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

2.7.Дворовые подвижные игры.

Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

3.Соревнования (4 часа)

3.1.Соревнования как средство формирования коллективных отношений.

Понятие сплоченности. Межличностные отношения в команде.

3.2.Развитие тактических способностей в соревнованиях.

Тактические приёмы в более сложных подвижных играх, а также футболе и баскетболе. Применение тактических приёмов.

3.3.Соревнования по спортивным и подвижным играм.

Проведение командных соревнований по спортивным играм. Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

3.4.Зачетные соревнования и эстафеты.

Проведение зачетных соревнований и эстафет.

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

- знать общие сведения физического воспитания древних народов;
- знать некоторые виды классификации игр;
- знать правила некоторых подвижных и спортивных игр;
- знать различные тактические приёмы некоторых подвижных и спортивных игр;
- уметь применять на практике тактические приёмы некоторых подвижных игр, а так же футболе и баскетболе, хоккее;
- уметь провести некоторые подвижные игры;
- уметь играть в некоторые виды подвижных и спортивных игр;

Учебный план третьего года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура человека и общества	16	2	14
1.1.	Физическое воспитание и древняя культура	1	1	-
1.2.	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры	1	1	-
1.3.	Общеразвивающие физические упражнения	14	-	14
2.	Подвижные игры	120	2	118

2.1.	Основные сведения о подвижных играх	1	1	-
2.2.	Подвижные игры в системе физического воспитания	1	1	-
2.3.	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	28	-	28
2.4.	Подвижные игры для развития основных физических качеств	26	-	26
2.5.	Игры народов мира	24	-	24
2.6.	Игры - эстафеты	20	-	20
2.7.	Дворовые подвижные игры	20	-	20
3.	Спортивные соревнования	4	1	3
3.1.	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	1	0,5	-
3.2.	Развитие тактических способностей в соревнованиях	1	0,5	-
3.3.	Соревнования по спортивным и подвижным играм	2	-	2
3.4.	Зачетные соревнования и эстафеты	1	-	1
	Итого:	140	5	135

Содержание разделов учебного плана Третьего года обучения

1. Физическая культура человека и общества (16 часов)

1.1. Физическое воспитание и древняя культура.

Олимпийские игры, легенды и мифы о их зарождении. Современные олимпийские игры. Даты проведения Олимпийских игр. Страны – организаторы Олимпийских игр.

1.2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Развитие мускулатуры. Пропорциональное увеличение мышечной массы и силы при занятиях физическими упражнениями.

1.3. Общеразвивающие физические упражнения.

Проведение занятий с использованием физических упражнений (физические упражнения на развитие гибкости, физические упражнения на развитие координации, физические упражнения на развитие силы, физические упражнения на развитие выносливости, физические упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения).

2. Подвижные игры (120 часов)

2.1. Основные сведения о подвижных играх.

Характеристика командных игр. Отличие спортивных игр от подвижных игр.

2.2.Подвижные игры в системе физического воспитания.

Подвижные игры и психофизические способности человека. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни.

2.3.Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.

Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами баскетбола, игры с элементами футбола, игры с элементами хоккея с шайбой, игры с элементами хоккея с мячом).

2.4.Подвижные игры для развития основных физических качеств.

Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

2.5.Игры народов мира.

Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры.

2.6.Игры – эстафеты.

Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

2.7.Дворовые подвижные игры.

Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

3.Спортивные соревнования (4 часа)

3.1.Соревнования как средство формирования коллективных отношений.

Межличностные отношения в команде. Значение сплоченности и слаженности действий команды в достижении общего результата.

3.2.Развитие тактических способностей в соревнованиях.

Тактика нападения и обороны в спортивных играх.

3.3.Соревнования по спортивным и подвижным играм.

Проведение командных соревнований по спортивным играм. Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

3.4.Зачетные соревнования и эстафеты.

Проведение зачетных соревнований и эстафет.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны:

- знать общие сведения о современных Олимпиадах и Олимпиадах прошлых веков;
- уметь провести самостоятельно разминочный комплекс упражнений;

- знать правила некоторых подвижных и спортивных игр и уметь организовать их самостоятельно;
- знать и уметь применить на практике некоторые тактические приёмы спортивных игр.

Формы подведения итогов:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры.
- разработать (придумать) свои подвижные игры,
- начать создание картотеки подвижных народных игр Заволжского района (с привлечением не только обучающихся, но и их родителей).

Ожидаемый результат.

В результате обучений обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных игр;

— обобщать и углублять знания об истории, культуре игр;

— представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по реализации программы

Для реализации данной программы не требуется особо сложный инвентарь и оборудование. Это наиболее распространенный спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, ракетки, кегли, а также любой подручный и игровой материал: веревки, фишки, воздушные шары, природный материал: шишки, желуди, палочки, снежки, различные деревяшки, камешки и пр. В процессе игр можно использовать предметы мебели (в помещении) - стулья, столы; на открытом воздухе предметы природы: деревья, горки, пенки и др.

Разнообразие подвижных игр предполагает варьирование при выборе места проведения. Игры можно проводить в помещении (стандартный спортивный зал, рекреации школы, актовый зал, а также помещение обыкновенного класса); для игры можно использовать оборудованные спортивные площадки, любые асфальтированные площадки небольшого размера, поляны, скверы.

При проведении занятий по подвижным играм педагог должен обратить внимание на некоторые моменты. Поскольку игра используется в целях активизации двигательной активности, педагогу необходимо следить за утомляемостью детей. Подвижные игры очень эмоциональны и привлекательны для детей, и нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться, сами того не замечая. Внешними признаками переутомления являются: одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. Признаком начинающегося переутомления является снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент участвует ребенок. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или, наоборот, вялость.

Для того чтобы у детей сохранялось бодрое и жизнерадостное состояние, чтобы были обеспечены благоприятные условия для решения всего комплекса задач умственного, нравственного и физического их развития, необходимо следить за целесообразным чередованием, определенной периодичностью применения игр и развлечений разного характера. При этом нужно стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности.

Руководитель игры должен следить за тем, чтобы игры проходили дружно, без ссор, а также оказывать в нужный момент оказывать помощь, если возникает необходимость. Например: уточнить правила игры, распределить играющих в равные по силам командам, разметить место для соревнований.

При регулировании нагрузки педагогу можно пользоваться общепринятыми приемами:

- 1) увеличивать или уменьшать общее время игр, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных ее эпизодов;
- 2) регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов;
- 3) проводить игру на большем или на меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий; изменять сложность дистанции для перебежек, проползания; варьировать количество прыжков и т.п.

При проведении занятий следует учитывать степень подготовленности детей, важно учитывать их индивидуальные возможности и способности. Игры сложнее по содержанию можно дать более подготовленным детям, а ребят с некоторой задержкой двигательного развития, физически более

слабых необходимо систематически привлекать к участию в доступных им играх, усложняя их постепенно.

При подведении итогов следует пользоваться мерами поощрения за правильные творческие выполнения заданий. После объявления победителя необходимо разобрать игру, указав на ошибки играющих, объяснить наиболее целесообразные способы игровых действий. Полезно также отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения дисциплины и порядка.

В играх есть победившие и проигравшие. Важно учить детей не хвастать при выигрыше и не унывать при неудаче, а также сохранять дружеские отношения с победившими и проигравшими товарищами.

Формы контроля и оценочные материалы.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Формы подведения итогов:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере,
- разработать (придумать) свои подвижные игры,
- начать создание картотеки подвижных народных игр Заволжского района (с привлечением не только обучающихся, но и их родителей).

Оценка образовательных результатов обучающихся (промежуточная и итоговая) Программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении обучающимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

Материально-техническое обеспечение.

Вид образовательных ресурсов	Наименование объектов и средств организации учебной деятельности	Примечания
Учебно-методическая литература	Методическая литература для учителя.	
	Энциклопедии.	
	Словари.	
	Справочные пособия.	
	Периодические издания по предмету.	
Учебно-практическое и лабораторное оборудование	Наборы для гимнастических упражнений.	Включают стенку, скамейку, бревно, перекладину, палку, скакалку и т.п.
	Комплект навесного оборудования.	Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты.
	Мячи. Коврики.	Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.
	Кегли.	
	Обручи.	
	Флажки.	
	Оборудование для игры в волейбол.	
	Лыжи.	

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Литература для педагога

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г.Яковлев. - М.: ФиС, 1989.- 216 с.
2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. - М.: ФиС, 1980.- 217с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 1960.- 63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 1991.- 73с.
5. Гусак Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак.- М.: ФиС, 1965.- 98с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1971.- 92с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1987.- 132с.
8. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.
9. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 1984.- 94с.
10. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990.- 188 с.
11. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 1967.- 73 с.
12. Васильков Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: ФиС, 1985, 80с.

Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения / И.И. Гармаш. – Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко.- М.: ФиС, 1976.- 253 с.