

**МКУ «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 2
от 14 марта 2024г.

Утверждено приказом
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А.Гребенщиковой



Приказ № 5 от 27 апреля 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подвижные игры»
физкультурно-спортивной направленности**

Базовый уровень

Возраст занимающихся: с 7-12 лет.

Срок реализации 2 месяца

Разработчики:
Бедарева Жанна Викторовна
Зам. директора по УВР
Косачева Елена Владимировна
тренер-преподаватель высшей категории.

Таштагольский муниципальный район, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематический план	8
1.4. Содержание учебного плана	9
1.5. Планируемые результаты	15

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Условия реализации программы	16
2.2. Формы аттестации\контроля.	17
2.3. Оценочный материалы	17
2.4. Методические материалы	19
2.5. Литература	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно–спортивную направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ в форме проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в летний период, пожалуй, самая актуальная тема в воспитательной работе спортивной школы. В нее включается ряд спортивно- массовых мероприятий и учебно-тренировочных занятий по плану, разработанному тренером-преподавателем.

Рациональная организация свободного времени детей, максимальное использование в воспитательных и оздоровительных целях пребывания детей в социальном и природном окружении, является важной особенностью летнего периода.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее - «Подвижные игры») составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Федеральным законом от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «О порядке применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06); Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (вред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области (от 03.04.2019 г. № 212).
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;

- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Программа «Подвижные игры» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности детей, одним из самых любимых и полезных занятий. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Так же активные игры заражают ребенка положительными эмоциями, а это благотворно сказывается на его настроении в течение дня и здоровья в целом. Одним из важных направлений в реализации программы является вовлечение в спортивную деятельность детей «группы риска» из социально – незащищенных, малообеспеченных семей.

Для того, чтобы летнее время ребенка было интересным, запоминающимся, чтобы ребенок находился под присмотром взрослых на свежем воздухе, занимался активными физическими играми, создана данная программа.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению. Здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы за учебный год.

Помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники и т.д.).

Отличительные особенности программы от уже существующих:

Программа «Подвижные игры» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период каникул. Группы формируются из всех желающих, не охваченных организованным отдыхом, могут быть одновозрастными или разновозрастными.

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения учебных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности «Все дети любят играть!». Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

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

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на расширение знаний и навыков подвижных игр.

Программа «Подвижные игры» направлена:

на вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в летнюю оздоровительную кампанию;

воспитание у детей и подростков бережного отношения к своему здоровью, привычки систематического ведения ЗОЖ

укрепление здоровья детей посредством проведения игр на свежем воздухе, спортивных мероприятий.

создание условий, благоприятных для творческого, интеллектуального и нравственного развития детей.

Педагогическая целесообразность заключается в создании прочной основы для воспитания здорового человека, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности какого-либо вида спорта посредством подвижных игр.

Адресат программы девочки и мальчики в возрасте от 7 - 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объем программы. За период обучения объем учебных часов 28.

Срок освоения программы- 2 месяца, с 01.06. по 20 июля текущего года (46 календарных дня).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час - 40 минут с 10 - минутным перерывом). Учебно-тренировочные занятия, не проводятся только в дни государственных праздников.

Форма обучения - очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть).

Формы организации и виды учебных занятий

- групповые, в группах одного возраста или разновозрастных; беседы, практические обучающие игры, соревнования, и др.

Формы и методы реализации образовательной программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной

спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение новых игр.

Уровень программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся по группам, индивидуально и со всем составом. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Обучение правилам, техническим и тактическим приемам, развитие умений детей играть в подвижные игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (бег, ходьба, прыжки, ползание, метание, упражнения в равновесии).

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Познакомить с основными приемами техники и простейших тактических действий в спортивных и подвижных играх, эстафетах;
- Формирование интереса к различным подвижным и спортивным играм.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к подвижным и спортивным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Сформировать навыки технических приемов подвижных и спортивных игр и

тактических действий на начальном уровне;

- Обучение правилам различных подвижных игр
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия,
- Развитие глазомера и чувства расстояния;
- Повышение функциональных возможностей организма
- Развивать взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни.

1.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос, наблюдение.
2	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. 2. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 4. Упражнения для развития мышц спины. 5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. 6. Упражнения для развития выносливости. 7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. 8. Упражнения для развития координации. 9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	4		4	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.</i>
3	Подвижные игры:	20	4	16	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.</i>
	3.1. Игры и эстафеты легкоатлетические. Изучение комплекса различных беговых упражнений в играх и эстафетах	6	1	5	
	3.1.1. Игры с бегом и ходьбой, эстафеты.				
	3.1.2. Игры с прыжками, эстафеты				
	3.1.3 Игры с метаниями на дальность и в цель.				
	3.1.4. Игры с лазанием и перелезанием.				
4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: 4.1 Баскетбол: -Ловля, передача, броски и ведение мяча. -Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. -Ловля и передача мяча на месте и в движении, в	11	1	9	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.</i>

	квадратах, кругах. -Ведение мяча с изменением направления искорости. -Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.				
	4. 2. Волейбол: - Стойка игрока. - Перемещение в стойке. - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы. Передача мяча сверху. - Верхняя и нижняя передача мяча, приемы мяча(верхний прием, нижний прием) -Нижняя прямая подача снизу		1		<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.</i>
5	Игры-соревнования.	3	1	2	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.</i>
6	Контрольные испытания	3	1	2	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.</i>
	Итого	28	6	22	

1.4. Содержание учебного плана.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с тренером выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли различные подвижные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1.Вводное занятие Техника безопасности при проведении спортивных игр (волейбол, баскетбол, пионербол). Беседы с учащимися о правилах поведения на правилах выполнения упражнений во избежание травматизма. Ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

2. *Общая физическая подготовка*

Теория. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни.

Практические занятия:

ОРУ

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

3. Подвижные игры :

3.1. Игры и эстафеты легкоатлетические:

3.1.1. Игры с бегом и ходьбой, эстафеты.

Теория. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила безопасного поведения при проведении эстафет и подвижных игр. Изучение комплекса различных беговых упражнений в играх и эстафетах. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Изучение, закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега в играх и эстафетах; -развитие скоростных способностей; -развитие способностей к ориентированию в пространстве; -постепенное развитие выносливости организма: «Караси и щука», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Запретное движение», «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи». «Веселые старты», эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Стрекозы», «На новое место», «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Круговые пятнашки» , «Ловушки в кругу», Беговая эстафета, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), «Двенадцать палочек», «Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка», «В кругу и за кругом», эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м., эстафета «Кто быстрее?», эстафеты с гимнастической палкой, с обручем, с флажками, со скакалкой, с волейбольным, баскетбольными мячами, «Третий лишний», «Встречная эстафета».

3.1.2. Игры с прыжками, эстафеты:

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину; -развитие

скоростно-силовых способностей:

«Зайцы в огороде», «Прыгающие воробьишки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Верёвочка». Игры «Удочка». «Лягушата и цапля», «Конники и спортсмены», «Зеркало» «Выше ножки от земли», «Скакалочка», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»).

3.1.3. Игры с метаниями на дальность и в цель:

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами и техникой выполнения метание мяча на дальность и в цель.

Практические занятия:

- закрепление и совершенствование метания малого, большого мяча на дальность, в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «В кругу и за кругом», «Лови – не лови », «Передал -садись», «Кто меткий?», «Бегуны и метатели».

3.1.4. Игры с лазанием и перелезанием.

Теория. Правила техники безопасности при лазании, перелезании и подлезании.

Практические занятия:

- совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, канату разным способом, подлезание под барьерами разной высоты, подлезание под обручами: с элементами туризма «Маятник», «Кто дальше?», эстафеты с лазанием по канату (малому), гимнастической лестнице, подлезанием в обручи, под барьеры, сочетание в эстафетах лазания и подлезания.

4. Спортивные игры:

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. История возникновения спортивных игр. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

4.1. Баскетбол:

изучение основных правил игры, основ техники и закрепление их в подвижных играх:

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя наместе и в шаге.

Ловля и передача мяча в движении спараллельным смещением игроков. Броски в цель (кольцо, щит, обруч).

Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Ловля и передача мяча на месте и в движении, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4метров и броски в цель(в ходьбе и медленном беге).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча:

«мяч ловцу», «снайперы», «охотники и утки» «Круговая охота», ловля парами, «Борьба за мяч», «Капитаны», «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом», «Недавай водящему » «Мини-

баскетбол», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге», «Вызови по имени», «Мяч через веревочку», «Перестрелка» (1-2 мяча), «Попади в цель», «Передал-садись!» и др.

4.2. Волейбол:

-изучение основных правил волейбола, переход на площадке, стойка игрока, перемещение в стойке, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, передача мяча сверху, верхняя и нижняя передача мяча, приемы мяча(верхний прием, нижний прием) , нижняя прямая подача снизу.

-закрепление умений и навыков подачи и приемов мяча, эстафеты с набивным мячом (1 кг), с передачей его в шеренгах, колоннах, «Прокати и догони». Работа у сетки, «У кого упал мяч меньше» (передача под сеткой, над сеткой, с продвижением к сетке и от сетки, вдоль сетки): «Мяч в воздухе» (варианты в парах, тройках, в круге с водящим в середине, во встречных колоннах), «Мяч капитану», эстафета у стены, «Два мяча через сетку», «Мяч ловцу» «Пионербол», эстафеты с включением перемещений, характерных для игры в волейбол, «Мяч по полу».

5. Игры-соревнования.

Теория. Правила подвижных игр. Изучение правил поведения на соревнованиях. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных подвижных игр. Тактический план игр.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях, викторинах. Участие в викторине «Здоровый образ жизни» привитие интереса и желания заниматься физической культурой

-формировать навыки и умения как средство укрепления здоровья

-развивать наблюдательность, фантазию, личное творчество.

Соревнования :«Веселые старты», «Перестрелка» (2 мяча), Пионербол, Мини-баскетбол.

6. Контрольные испытания

Теория. Изучение требований к выполнению контрольных испытаний.

Контрольные испытания.

Проверка физических данных по ОФП. Критерии оценивания в умении играть в подвижные игры в процессе учебно-тренировочных занятиях.

7. Календарно-тематический план

Дата по факту	№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование	Кол-во часов	Форма контроля
	1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Комплекс ОРУ в	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки», «Челночок», «Прерванные пятнашки», «Перестрелка»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи	2	Беседа наблюдение, контроль

		движении. ОФП. Стойка баскетболиста Мир движений. Диагностика стартовая		«Борьба за мяч»			
2		Теоретическая подготовка: «Профилактика детского травматизма. Значение подвижных игр для ЗОЖ». Комплекс ОРУ с предметами. ОФП. Ловля, передача, броски и ведение мяча.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Попади в цель». «мяч ловцу»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки, мячи	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.
3		Комплекс ОРУ на месте. Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Учись быстрой ловкости. Соревнования к Дню России.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Перебежки», «Иголка, нитка, узел». эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, «Зеркало». Игра «Прокати и догони»	скакалки, мячи, эстафетные палочки	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.
4		Теоретическая подготовка (викторина): . Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ с предметами. ОФП. . Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы волейболе.	развитие силы и ловкости	«Допрыгни до мяча», «Передвижение прыжками», «Удочка», «Чемпион скакалки». «Мяч капитану», эстафета у стены, «Два мяча через сетку». Пионербол.	мешочки, скакалка, коврики	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.
5		Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча в движении. .	развитие гибкости, быстроты и ловкости	«Охотники и утки», Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	гимнастические палки, скакалки	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.
6		Комплекс ОРУ с большими мячами. ОФП. Ведение мяча в змейкой. Промежуточная диагностика	развитие ловкости и прыгучести	Эстафеты, Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». «Борьба за мяч»	кубики, скакалки, мячи	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.
7		История возникновения спортивных игр и подвижных игр с мячом. Способы деления на команды. Считалки. Комплекс ОРУ с	развитие выносливости и силы	«Охотники и утки», Игра «Отгадай, кто бросил». «Круговая охота», ловля парами, «Борьба за мяч».	мешочки, мячи	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.

		набивными мячами. ОФП. Передача и ловля мяча.					
8	Комплекс ОРУ с мячами. Развитие быстроты. Передача и ловля мяча. Ведение мяча в баскетболе (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	развитие быстроты	«Хвостики», Игра «Подвижная цель». Игра «Мяч в центре». «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом», «Не давай водящему ». Мини-баскетбол.	мячи, скакалки	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча.	развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка», « Кто быстрее?», Игра "Мяч капитану", «Обгони мяч», «Мячик кверху», «Снайперы». "Пионербол"	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.	
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ОФП. Передача и ловля мяча. Развитие прыгучести	развитие силы	Эстафеты лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки Игра "Мяч в кольцо", «Два мяча через сетку», «Мяч ловцу». "Пионербол".	скакалки, коврики, мячи	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.	
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Комплекс ОРУ. Ловля мяча. ОФП, Броски мяча в корзину снизу	развитие быстроты и ловкости	эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30. «Рывок за мячом», «Не давай водящему » «Мини-баскетбол	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.	
12	Комплекс ОРУ. ОФП. Передача под сеткой, над сеткой, с продвижением к сетке и от сетки, вдоль сетки	развитие силы и ловкости	«Точный расчет», «Попади в цель», «Мяч в воздухе» Пионербол.	обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.	
13	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ. Беговая эстафета, эстафета с предметами Пионербол	развитие скоростных качеств, ловкости	«Змейка», «Челнок», «Пустое место», Пионербол, Игры с прыжками, эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки	2	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя.	
14	Метко в цель. Комплекс	развитие	«Метко в цель»,	кегли,	2	Наблюдение	

		ОРУ. ОФП. Броски мяча в корзину снизу. Итоговая диагностика	меткости и координации движений	«Точный расчет», «Попади в цель» Эстафеты с мячами, «Борьба за мяч», «Капитаны», «Салки спиной к щиту»	малые мячи, большие мячи		ие. Оценка тренера-преподавателя.
Итого	14					28	

1.5. Планируемые результаты освоения программы стартового уровня

Результаты обучения

В результате освоения ДООП обучающиеся:

- получают навыки технических приемов подвижных и спортивных игр и тактических действий на начальном уровне;
- получают знания о правилах различных подвижных игр ;
- получают навыки участия в соревнованиях;
- будут обучены технике безопасности, правилам поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- умение измерять простейшим способом показатели физического состояния и развития.

Результаты развития.

В результате освоения ДООП у обучающихся:

- будут развиты практические навыки игровых приемов, взаимодействие с партнерами;
- будет улучшена общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма;
- будет повышена физическая подготовленность и двигательный опыт;
- будет сформировано умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- будут активно играть, самостоятельно и с удовольствием;

Результаты воспитания.

В результате освоения ДООП обучающиеся:

- будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий;
- будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- будет сформирована устойчивая потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. ЗОЖ.

Проведение мониторинга образовательной среды (сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Обеспечение летней занятости детей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Набор и комплектования групп проводится с 15 мая по 31 мая. На программу «Подвижные игры» принимаются все желающие от 7-12 лет без медицинского противопоказания.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 10-15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в четыре года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 4 академических часа.

Место проведения занятий: спортивные залы и пришкольные спортивные площадки.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Материально-технического обеспечения:

-пришкольная спортивная игровая площадка;

-оборудованный кабинет для работы медицинского работника;

-обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Количество
1	Стенка шведская	шт.	5
2	Скамейка гимнастическая	шт.	1
3	Маты гимнастические	шт.	10
4	Мяч набивной 1 кг	шт.	10
5	Скакалка гимнастическая	шт.	15
6	Мяч малый (мягкий)	шт.	10
7	Обруч гимнастический	шт.	15
8	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	шт.	4
9	Мячи баскетбольные	шт.	4
10	Стойки волейбольные универсальные	шт.	1
11	Мячи волейбольные	шт.	4
12	Мячи футбольные	шт.	2

13	Кегли	шт.	8
14	Конусы	шт.	6
15	Эстафетные палочки	шт	2
16	Манишки	шт	15

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки, шорты).

2.2. Форма аттестации

Педагогический контроль и оценка результатов:

наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;

наблюдение за умением играть в подвижные игры

наблюдение за развитием физических качеств;

итоговый протокол спортивных соревнований;

вручение грамот, памятных подарков за активное и творческое участие в жизни спортивной площадки

Формы подведения итогов реализации программы «Подвижные игры» – спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

Способы проверки знаний и умений:

-Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

-Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях ДЮСШ.

-Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

-Проверка физических данных по ОФП ориентироваться на Положение о приеме контрольных и переводных испытаний МБУ ДО ДЮСШ, положительный результат освоения программы считается если ребенок выполнил итоговые контрольные упражнения с повышением от входного контроля.

2.3. Оценочный материалы.

1. Вводная диагностика, промежуточная, итоговая.

Практика:

Проверка физических данных ориентироваться на Положение о приеме контрольных и переводных испытаний МБУ ДО ДЮСШ от 28.02.2022:

1. Количество отжиманий и подтягиваний (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень);

2. Наклон вперед из положения стоя (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

3. Количество подъемов туловища за 1 минуту (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень);

4. Челночный бег 3X10 м

5. Прыжок в длину с места.

2. Диагностическая карта

№	Фамилия, имя учащегося	Номера показателей				Итого		
		1	2	3	4	в	с	н

**«Шкала оценки результатов тестирования»
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ			
			7	8-9	10-11	12
1	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,9 и мен	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен
		4	10,0-10,8	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5
		3	10,9-11,2	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2
		2	11,3-11,9	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9
		1	12,0 и бол.	10,8 и бол.	10,2 и бол.	10,0 и бол
2	Прыжок в длину с места, (см)	5	115 и больше	142 и больше	162 и больше	183 и больше
		4	114-95	141-122	161-142	182-162
		3	94-85	121-108	141-128	163-147
		2	84-80	107-94	127-117	146-126
		1	79 и мен.	93 и мен.	116 и мен.	125 и мен.
3	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	7 и бол.	7 и бол.	8 и бол.	9 и бол.
		4	6-3	3	7-4	8-5
		3	1	2-1	3	3
		2	0	0	2	2
		1	-1	-1	1	1
4 4.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5		5 и бол.	6 и бол.	8 и бол.
		4		4	5	7-5
		3		3	4	4-3
		2		2	3	2
		1		1	2-1	1
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5		18 и больше	22 и больше	29 и больше
		4		17-11	21-13	28-18
		3		10-5	12-10	17-12
		2		4-3	9-7	11-8
		1		2-1	6-1	7-1
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5	15 и бол.	37 и бол	43 и бол.	47 и бол.
		4	14-12	36-25.	42-33	46-37
		3	11	24-20	32-26	36-31
		2	10- 8	19-16	25-20	30-25
		1	7 и мен.	15 и мен.	19 и мен.	24 и мен.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ			
			7	8-9	10-11	12
1	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	10,8 и мен	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен
		4	10,9-11,3	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9
		3	11,4-11,7	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6
		2	11,8-12,3	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2
		1	12,4 и бол.	11,3 и бол.	10,8 и бол.	10,3 и бол
2	Прыжок в длину с места, (см)	5	107 и больше	137 и больше	152 и больше	167 и больше
		4	106-87	136-117	151-132	168-147
		3	86 -77	116-103	131-118	146-132
		2	76-70	102-90	177-107	131-136
		1	69 и мен.	89 и мен.	106 и мен.	137 и мен.
3	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	9 и бол.	9 и бол.	11 и бол.	13 и бол.
		4	6-5	8-5	10-5	12-6
		3	3	4-3	3	5-4
		2	2-1	2	2	3
		1	0	1	1	2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5		12 и больше	13 и больше	15и больше
		4		11-7	12-7	14-9
		3		6-4	6-5	8-6
		2		3-2	5-4	5
		1		1	3-2	4
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5	14 и бол.	32 и бол	37 и бол.	41 и бол.
		4	13-11	31-22.	36-28	40-31
		3	10	21-17	27-23	30-27
		2	9- 7	16-13	22-18	26-23
		1	6 и мен.	12 и мен.	17и мен.	22 и мен.

2.4. Методические материалы .

Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Подвижные игры», соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися, создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Выполнение задач предусматривает:

проведение практической подготовки и теоретических занятий;

обязательное выполнение учебного плана;

выполнение контрольных испытаний;

проведение контрольных игр;

организацию систематической воспитательной работы,

привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основные формы деятельности:

Для выполнения программы применяются различные формы и методы проведения занятий. Форма проведения занятий: комбинированные (теоретические знания, практическая подготовка), соревновательная.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-20 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

На практических занятиях совершенствуются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются технико-тактические действия подвижных и спортивных игр.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения пришкольной спортивной площадки;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в группе;
- правила подвижных игр;
- спортивное и оздоровительное значение занятий.

Инструктаж по ТБ проводится на первый день занятий и перед началом каждого занятия с учетом его тематики.

Практические занятия:

ОФП.

- упражнения на развитие физических качеств
- подвижные игры и эстафеты

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Тестирование. Объяснение правил подвижных игр	Комбинированное занятие, практическое занятие. Объяснение. Инструктаж.	Методы, в основе которых лежит способ организации занятий: словесный, наглядный, Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: групповой метод – организация работы малыми группами, поточный метод.	Инструкции.	Спортивная площадка Баскетбольный щит с кольцом Баскетбольные и волейбольные мячи. Волейбольная сетка и др спорт\инвентарь	Оценка тренеров. Тестирование.

2.	Развитие специальных физических способностей, необходимых для прочного овладения подвижных игр.	Комбинированное занятие, практическое занятие. Объяснение. Инструктаж.	Методы, в основе которых лежит способ организации занятий: словесный, наглядный, показ. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию; репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы; самостоятельная работа, коллективно-групповой – выполнение заданий малыми группами. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: групповой метод, поточный метод упражнения выполняются друг за другом, фронтальный метод – организация работы одновременно со всеми обучающимися, игровой метод.	Инструкции.	Секундомер Судейский свисток. Манишки.	Наблюдение. Оценка тренеров. Самооценка. Самостоятельная работа. Тестирование Подведение итогов.
3.	Участие в соревнованиях	Соревнование.	Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: групповой метод, соревновательный метод.	Положения о соревнованиях.		Оценка тренеров. Самооценка. Коллективное обсуждение. Подведение итогов.

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Календарный учебный график

Период обучения	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Всего часов
01.06. по 20.07.	7-12	10	15	4	28

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;
- сайт МБУ ДО ДЮСШ tashdush.ucoz.ru. (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.5. Список литературы

Учебно - методическое обеспечение:

1. Стандарты второго поколения Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2.- 4-е издание, переработанное. Москва: Просвещение, 2011. 231с.
2. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. Москва: Издательский Дом МСП, 1998. 240с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2021. 175 с.
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. Москва: Издательство "ВАКО", 2007.112с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 класс: методические рекомендации: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2017. 132с.
6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре : 1-4 классы: Методические рекомендации. Практические материалы. Поурочное планирование. Москва : ВАКО, 2003. 267 с.
7. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой : поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки .Волгоград : Учитель, 2007. 172с
8. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель, 2004 . 153 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 160 с.
10. Фетисова С.Л., Фокина А.М. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учебное пособие . Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 237 с.

Список литературы для педагога:

1. Шурухина В. К. Физкультурно - оздоровительная работа в режиме учебного дня школы с учащимися I-III классов: пособие для учителей. Москва: Просвещение, 1980. 78с
2. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя. 2-е издание переработанное и дополненное. Москва: Просвещение, 1983.192с

Список литературы для детей и родителей:

- 1) Зайцев Г. К. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт - Петербург. Детство-Пресс, 1999. 111с
- 2) Е. П. Гайдай. Игры, забавы, развлечения. Москва: "АРКТИ", 2000. 112с