Управление образования
Благовещенского муниципального округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей Благовещенского МО»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
Марковская СОШ
_____ Мельникова О.В.
_____2023 г.

Рассмотрена на заседании
методического объединения
«19» 01 2023
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦДОД
Благовещенского МО
_____ Петренко Н.Н.
20.01.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет

Срок Реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Форма реализации: сетевая

Автор-составитель:
Маликова Ксенья Михайловна,
педагог дополнительного образования.

с. Волково, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка……..3

1.2 Цели и задачи программы…….7

1.3 Содержание программы……...….8

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график ……..15

2.2Условия реализации программы…..……...25

2.3 Форма аттестации……...…….26

2.4 Методические материалы……...29

2.5 Модуль для дистанционного обучения…….……44

Список литературы…….……..46

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

5. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 января 2021г. №ТВ-92/03 «О направлении рекомендаций» «Рекомендации по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/2021 учебного года в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы»;

6. Постановление Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области»;

7. Уставом МАОУ Марковской СОШ;

8. Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Подвижная игра – осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных,

птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Новизна программы заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше

желающих младшего возраста заниматься физической культурой. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Адресат программы. Дети 6-11 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), имеющие медицинский допуск. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора. Общая численность 30 человек.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными.

Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Первоклассник по уровню своего психического развития остается дошкольником. Он сохраняет особенности мышления, присущие дошкольному возрасту. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становиться мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. От интеллекта зависит развитие остальных психических функций. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. У ребенка появляются логически верные рассуждения. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем такого рода занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

Объем и срок освоения программы программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Информация об уровне.

Программа реализуется на базовом уровне, поэтому предполагается использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Особенности организации образовательного процесса: Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры»является сетевой. Взаимодействие осуществляется между ЦДОД Благовещенского МО и МАОУ Марковской СОШ.

Организационные формы обучения.

Обучение проходит в групповой форме с использованием онлайн и офлайн форм дистанционного обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Всего программой предусмотрено 68 ч образовательного блока. Один академический час равен 45 минут. Еженедельно дети осваивают 2 ак.ч.

Место и сроки проведения.

Место: МАОУ Марковская СОШ. Программа реализуется с 25.09.2023г.по 31.05.2024 года.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 30 человек.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы

Развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить детей с играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.

2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

3.Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.

2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;

2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.

3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.

4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Тема 1. Вводное занятие	1		1	Беседа, опрос
2	Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель	1	5	6	Опрос, соревнование, эстафета
3	Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	1	8	9	Опрос, соревнование, эстафета
4	Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков	1	7	8	Опрос, соревнование, эстафета
5	Тема 5.Игры для развития быстроты и координации движений	1	10	11	Опрос, соревнование, эстафета
6	Тема 6.Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	1	4	5	Опрос, соревнование, эстафета
7	Тема 7.Игры для закрепления навыков лазания.	1	5	6	Опрос, соревнование, эстафета
8	Тема 8.Игры для развития умений выполнять подражательные движения	1	4	5	Опрос, соревнование, эстафета
9	Тема 9. Игры на внимание	1	3	4	Опрос, соревнование, эстафета
10	Тема 10**.** Игры для совершенствования физических качеств. Народные игры	1	11	12	Опрос, соревнование, эстафета
11	Итоговое занятие.	1	-	1	Опрос
	Итого (час)	**11**	**57**	**68**	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория. Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика. Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры:«Метко в цель», «Попади в обруч»,"Охотники и утки".

Тема 3.Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

*Теория.*Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

*Практика.*Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» ,"Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.

*Теория.*Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 5.Игры для развития быстроты и координации движений.

*Теория.*Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практика.*Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"

Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория. Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

*Практика.*Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья.

*Теория.*Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика. Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз…», «Совушка», "Изобрази зимние и летние виды спорта" и др.

Тема 9. Игры на внимание.

*Практика.*Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает», «День и ночь», Стоп», «Солнце, воздух, вода, земля» и т.д.

Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки"

- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени"

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.*Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование. Беседа. Подведение итогов года

Планируемые результаты:

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

<u>понимать:</u>

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

<u>знать:</u>

- разные виды подвижных игр;

<u>уметь:</u>

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

<u>использовать:</u>

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

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;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении

общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

25.09	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Значение бега в жизни человека и животных Инструктаж по ТБ.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
27.09	15.25-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры на развитие быстроты. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
2.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
4.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	ТБ при работе с мячом. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
9.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

11.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
16.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
18.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
23.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
25.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

30.10	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
1.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
6.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
8.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
13.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Борьба за прыжки».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
15.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Кто первый?».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
20.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Знакомство с играми на внимательность.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

22.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры на внимание	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Самоконтроль
27.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры «Колечко». Игра « Море волнуется».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
29.11	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Рузучивание считалок	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
4.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры на внимание	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Самоконтроль
6.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Перемена мест»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
11.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
13.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для развития быстроты и координации движений.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
18.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для развития быстроты и координации движений.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

20.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для развития быстроты и координации движений.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
25.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для развития быстроты и координации движений.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
27.12	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
10.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Эстафеты Соревнование
15.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
17.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
22.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

24.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Организация и проведение игр на праздниках.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
29.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
31.01	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра "Горелки "	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
5.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы »	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
7.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра "Мишени "	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
12.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
14.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

19.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
21.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
26.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
28.02	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
4.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

6.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры с мячом	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
11.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
13.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Правила безопасного поведения при с играх мячом. «Выжигало»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
18.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
20.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
25.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
27.03	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

1.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос Соревнование
3.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
8.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
10.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
15.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
17.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос

22.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Самоконтроль
24.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование Эстафеты
29.04	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
2.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование
6.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
8.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Опрос
13.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование Самоконтроль
15.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль

20.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
22.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Предварительный контроль
27.05	15.00-15.45	Теоретическая-практическая	1	Итоговое занятие . Полоса препятствий	С.Марково, ул. 60 лет Октября д.25	Соревнование

2.2 Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение занятий

Спортивный зал с разметками и освещением.

Для занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Конусы
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки-6шт.
4. Гимнастические маты-10шт.
5. Скакалки
6. Мячи набивные-5шт
7. Мячи баскетбольные-20шт.
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером-1шт.
10. Мячи резиновые
11. Мячи волейбольные
12. Кубики, кегли

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную спортивную форму, спортивную обувь для занятий.

Информационное обеспечение:

Наглядные пособия (рисунки, плакаты)

DVD – диски

Интернет ресурсы

Видеопроектор

Информационное обеспечение:

Группа ВК школы, сайт школы: https://blgmrk.obramur.ru

Кадровое обеспечение: Маликова Ксения Михайловна – учитель физической культуры. Педагог реализует свою деятельность в соответствии с должностной инструкцией педагога дополнительного образования.

2.3 Форма аттестации

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, беседа, опрос, принятие контрольных нормативов, соревнования.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

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".

Оценочные материалы

Оценочные материалы – это комплекс согласованных между собой

оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (знаний, умений, навыков или компетенций).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

1. Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;

- смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

- морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.

2. Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

3. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика

физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- Личные достижения учащихся.
- Спортивные соревнования.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;

- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;

- микроклимат в детском объединении;

- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3х10м	Бег 30 м	Бег 1000м
5	155	11,3	5.9	4.10.0
4	140	11,9	7.2	5.20.0
3	120	12,3	8.4	6.30.0

Контрольно-измерительные испытания

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1.	Координаци-онные	Челночный бег 4х9 м (сек.)	6-8 9-10	12.2 12.0	11.4 11.2	10.8 10.5
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	6-8 9-10	115 125	140 150	150 160

2.4 Методические материалы

Методическое обеспечение программы: игры, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

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

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор

и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели,

веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Приложение 1

Игры и их классификация

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижика, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные

и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать

интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву" , "Волк и овцы" , "Вороны и воробьи", "Змейка" , "Зайцы в огороде" , "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки" , "У медведя во бору", "Коршун и наседка" , "Стадо" , " Хромая лиса" , "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи" , "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать

сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Описание игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот

и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*«**День и ночь**».* Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 *м.* Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим

флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил ?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые

нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары,

пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный Нос,
Я - Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу,

подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в

шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 *м* встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удается, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим

соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5

м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

2.6 Модуль для дистанционного обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Дистанционный модуль
1.	Правила безопасности и возникновение подвижных игр	2	Лекция	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
2.	Знания о физических качествах	2	Лекция	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.	Занятие по общей физической подготовке	2	Практич. занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
4.	Подвижные игры на развитие двигательной активности	2	Практич. занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
5.	Подготовить игровую карточку	2	Практич. задание	Работа Google формами
6.	Решить кроссворд	2	Практич. задание	Работа Google формами
7.	Методика передачи мяча	2	Практич. занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
8.	Подвижные игры с элементами футбола	2	Практич. занятие	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393
9.	Игры на внимание, игры с мячом	2	Практич. занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
10.	Подвижные игры: старинные народные игры	2	Практич. занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/

Список литературы

Для педагога:

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г

3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

Для детей и родителей:

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.

2 .С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.

3. П. А. Киселев »Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.

4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.

5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.