

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Архангельской области
Управление образования администрации Устьянского муниципального округа

МБОУ «Бестужевская средняя общеобразовательная школа»
филиал «Квазеньгская начальная школа»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
МБОУ «Бестужевская СОШ»
Протокол № 1
«30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО
приказом 85/1
от «02» сентября 2024 г.
директор МБОУ «Бестужевская
СОШ»

_____ /Щукина Н.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные игры»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Пушкин Михаил Павлович

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки РФ;
6. Локальные нормативные акты МБОУ «Бестужевская СОШ».

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными

из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

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

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы.

Программа разработана на группу для детей младшего школьного возраста, 6,5 - 11 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут, перерыв 15 минут.

Принципы комплектования группы:

Прием детей в объединение «Спортивные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группах, наполняемостью не более 15 человек.

Объём освоения программы: 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Срок освоения программы: с 02.09.2024 г. по 28.05.2025 г.

Особенности организации образовательного процесса:

- в соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный;

Виды занятий по программе определяются ее содержанием:

групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

1.2. Цель программы:

- укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие - осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие - развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

Воспитательные:

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания - усвоении знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания - понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего

физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Планируемые результаты

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;

- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

1.3. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Название раздела | Теория | Практика | Всего часов | Форма контроля |
|-------|---|--------|----------|-------------|---|
| 1 | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре | 2 | 4 | 6 | Опрос |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 45 | 46 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 3 | Ходьба, бег, прыжки. | 1 | 19 | 20 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 4 | Игры подвижные. | 1 | 15 | 16 | Показ, имитация, рассказ |
| 5 | Совершенствование развивающих подвижных игр. | 1 | 33 | 34 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 6 | Игры, эстафеты. | 1 | 29 | 30 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| Итого | | 7 | 137 | 144 | |

Содержание программы

1. Введение в образовательную программу.

Основы знаний по физической культуре

Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры.

4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости,

ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: *Игры-цеплялки.* Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Игры-догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры.

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки», и т.д.

Русские народные игры.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|-------|----------|------------------------------|--------------|--|-------------------------------------|
| 1. | Сентябрь | Лекция, практическое занятие | 2 | Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. | Рассказ, опрос |
| 2. | Сентябрь | Лекция, практическое занятие | 2 | Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. | Рассказ, опрос |
| 3. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений | Показ, имитация, рассказ |
| 4. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов | Показ, имитация, рассказ |
| 5. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости | Выполнение нормативов, тестирование |
| 6. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития ловкости | Показ, имитация, рассказ |
| 7. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития гибкости | Тестирование |
| 8. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития быстроты | Показ, имитация, рассказ |
| 9. | Сентябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития внимания. | Показ, имитация, рассказ |
| 10. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения из других видов спорта. | Показ, имитация, рассказ |
| 11. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов | Показ, имитация, рассказ |
| 12. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами. | Показ, имитация, рассказ |
| 13. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Упражнения с разными видами дыхания. | Показ, имитация, рассказ |
| 14. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Игры на внимание – «Выбери друга» | Показ, имитация, рассказ |
| 15. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Рекреационные игры | Показ, имитация, рассказ |
| 16. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с шарами Изучение правил игры | Показ, рассказ |
| 17. | Октябрь | Практическое занятие | 2 | Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек | Показ, рассказ |
| 18. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры | Показ, имитация, рассказ |
| 19. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Показ, имитация, рассказ |
| 20. | Ноябрь | Практическое | 2 | Знакомство с играми разных | Показ, имитация, |

| | | | | | |
|-----|---------|-------------------------|---|---|--|
| | | занятие | | народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тува. | рассказ |
| 21. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Игры малой интенсивности | Показ, имитация, рассказ |
| 22. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Силовые игры | Показ, имитация, рассказ |
| 23. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Игры, способствующие развитию основных физических качеств. | Показ, имитация, рассказ |
| 24. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега». | Показ, имитация, рассказ |
| 25. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Теория: виды ходьбы | Показ, имитация, рассказ |
| 26. | Ноябрь | Практическое занятие | 2 | Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. | Обобщение знаний и умений |
| 27. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Бег прямолинейный, Подвижные игры | Обобщение знаний и умений |
| 28. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры | Обобщение знаний и умений |
| 29. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры | Обобщение знаний и умений |
| 30. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Бег с преодолением препятствий. на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры | Обобщение знаний и умений |
| 31. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 32. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Прыжки в длину. Подвижные игры | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 33. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Прыжки в высоту. Подвижные игры | Обобщение знаний и умений |
| 34. | Декабрь | Практическое занятие | 2 | Прыжки с высоты. Подвижные игры | Обобщение знаний и умений |
| 35. | Январь | Практическое занятие | 2 | Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги | Показ, имитация, рассказ |
| 36. | Январь | Практическое занятие | 2 | Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без деления на команды | Показ, имитация, рассказ |
| 37. | Январь | Практическое занятие | 2 | Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры | Показ, имитация, рассказ |
| 38. | Январь | Практическое занятие | 2 | Игры-эстафеты | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 39. | Январь | Практическое занятие | 2 | Соревнования – поединки | Обобщение знаний и умений, тест |
| 40. | Январь | Практическое | 2 | Большая игра с малым мячом. | Обобщение знаний и |

| | | занятие | | | умений |
|-----|---------|----------------------|---|--|---------------------------|
| 41. | Январь | Практическое занятие | 2 | Прыгалки – скакалки | Обобщение знаний и умений |
| 42. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Спортивные развлечения и забавы на площадке | Обобщение знаний и умений |
| 43. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие координации движения | Показ, имитация, рассказ |
| 44. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие скорости | Показ, имитация, рассказ |
| 45. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие ловкости | Показ, имитация, рассказ |
| 46. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие выносливости | Показ, имитация, рассказ |
| 47. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие гибкости | Показ, имитация, рассказ |
| 48. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания | Показ, имитация, рассказ |
| 49. | Февраль | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие внимания | Показ, имитация, рассказ |
| 50. | Март | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие координации движения | Обобщение знаний и умений |
| 51. | Март | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие скорости | Обобщение знаний и умений |
| 52. | Март | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие ловкости | Обобщение знаний и умений |
| 53. | Март | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие выносливости | Обобщение знаний и умений |
| 54. | Март | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие гибкости | Обобщение знаний и умений |
| 55. | Март | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие быстроты | Обобщение знаний и умений |
| 56. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие на формирование правильной осанки | Обобщение знаний и умений |
| 57. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие быстроты внимания | Обобщение знаний и умений |
| 58. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры на расслабление мышц | Обобщение знаний и умений |
| 59. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие подвижности суставов. | Обобщение знаний и умений |
| 60. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр. | Показ, имитация, рассказ |
| 61. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игро-процесса. | Показ, имитация, рассказ |
| 62. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры на реакцию. Догонялки. | Обобщение знаний и умений |
| 63. | Апрель | Практическое занятие | 2 | Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. | Обобщение знаний и умений |
| 64. | Апрель | Практическое | 2 | Игры эстафеты | Обобщение знаний и |

| | | занятие | | | умений |
|-----|-----|----------------------|---|---|---------------------------|
| 65. | Май | Практическое занятие | 2 | Старинные игры Русские народные игры | Обобщение знаний и умений |
| 66. | Май | Практическое занятие | 2 | Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов. | Обобщение знаний и умений |
| 67. | Май | Практическое занятие | 2 | Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д. | Обобщение знаний и умений |
| 68. | Май | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбол | Обобщение знаний и умений |
| 69. | Май | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбол | Обобщение знаний и умений |
| 70. | Май | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола видов спорта: баскетбол | Обобщение знаний и умений |
| 71. | Май | Практическое занятие | 2 | Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» | Обобщение знаний и умений |
| 72. | Май | Практическое занятие | 2 | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник | Обобщение знаний и умений |

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; – видео-, фото-, интернет-источники.

2.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

Текущий – задания, которые выполняются в процессе обучения;

Итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; спортивные праздники; «День здоровья».

2.4. Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 6,5 - 11 лет

| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 6,5 -7 | 7,5 | 7,3 | 5,6 | 7,6 | 7,5 | 5,8 |
| | 8 | 7,1 | 7,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 | 5,6 |
| | 9 | 6,8 | 6,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 | 5,3 |
| | 10-11 | 6,6 | 6,5 | 5,0 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |
| Челночный бег 3*10м | 6,5 -7 | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,2 |
| | 8 | 10,4 | 10,0 | 9,1 | 11,2 | 10,8 | 9,7 |
| | 9 | 10,2 | 9,9 | 8,8 | 10,8 | 10,3 | 9,3 |
| | 10-11 | 9,9 | 9,5 | 8,6 | 10,4 | 10,0 | 9,1 |
| Прыжок в длину с места, см | 6,5 -7 | 100 | 115 | 155 | 90 | 110 | 150 |
| | 8 | 110 | 125 | 165 | 100 | 125 | 155 |
| | 9 | 120 | 130 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| | 10-11 | 130 | 140 | 185 | 120 | 140 | 170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 6,5 -7 | 1 | 4 | 9 | 2 | 7 | 11 |
| | 8 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 12 |
| | 9 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 13 |
| | 10-11 | 2 | 5 | 8 | 3 | 9 | 14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 6,5 -7 | 1 | 2 | 4 | 2 | 5 | 12 |
| | 8 | 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 14 |
| | 9 | 1 | 3 | 5 | 3 | 7 | 16 |
| | 10-11 | 1 | 3 | 5 | 4 | 8 | 18 |
| Бег 1000м/с | 6,5 -7 | - | - | - | - | - | - |
| | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 7,00 | 6,30 | 6,00 |
| | 10-11 | 5,30 | 5,00 | 4,30 | 6,30 | 5,40 | |

Педагогический контроль

| № п\п | Тема | Вид контроля |
|-------|--|--|
| 5 | Упражнения для развития дистанционной скорости | Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития. |
| 29 | Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры | Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся |
| 30 | Прыжки в длину. Подвижные игры | |
| 36 | Игры-эстафеты | Промежуточный: |
| 37 | Соревнования – поединки | - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития |
| 71 | Игры на меткость. | Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития; |
| 72 | Русские народные игры | - открытое занятие. |

Методические материалы

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

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 спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

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

Начало работы 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 учащимися, 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.

Список литературы для педагога:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.