

Управление образования, молодежи и спорта
администрации Джанкойского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пахаревская школа-детский сад»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «Пахаревская школа- детский сад»
от 26.06.2023г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Пахаревская школа-
детский сад»
 Т.И.Тарасенко
Приказ № 150 от 26.06.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года

Вид программы: образовательная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6,5 - 11 лет

Составитель:

Волощенко Наталья Казимировна,
педагог дополнительного образования

с.Пахаревка
2023г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» реализует физкультурно-спортивное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования третьего поколения.

Нормативно- правовая основа программы

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных

(муниципальных) услуг в социальной сфере»
(в действующей редакции);

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

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

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

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения "Пахаревская школа – детский сад" Джанкойского района Республики Крым;

- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Пахаревская школа – детский сад» Джанкойского района Республики Крым.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность дополнительной образовательной программы

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна

Игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются с знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма.

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. Увеличение объёма (количество часов) на изучение подвижных игр на период обучения начальной школе.

Педагогическая целесообразность

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- межпредметных связей (занятия должны быть тесно связаны с уроками чтения, развития речи, математики, окружающего мира, истории);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
- учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю, стремление к победе. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6-10 лет. К обучению по программе «Подвижные игры» привлекаются все желающие на основе добровольного выбора, в соответствии с их интересами и склонностями. Приём учащихся осуществляется путём подачи заявки в системе АИС «Навигатор» родителями или лицами, заменяющими.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы

На реализацию дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» в 1 – 4 классах отводится по 1 часу в неделю в каждом классе в течение

года обучения (по 36 часа в год). Всего за уровень обучения 144 часов. Программу предлагается реализовать в течение 4 лет.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПиНа. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся в спортивном зале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Форма организации и проведения занятия Групповая с организацией индивидуальн. форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная

Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства

Режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Время занятий – 45 минут. Место проведения – спортивный зал школы, открытая баскетбольная площадка в центре села Пахаревка. Стритбол и соревнования проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы в кабинете в спортивном зале.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	36	1	1
2 год	36	1	1
3 год	36	1	1
4 год	36	1	1

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы:

создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной образовательной общеразвивающей программы

- формирование навыков дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале; воспитание ответственного отношения к выполнению учебных заданий, согласованной работе в коллективе;
- формирование навыков доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
- воспитание трудолюбия, самообладания, выдержки и настойчивости в достижении цели;
- развитие интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышения познавательной активности.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			<i>в процессе уроков</i>		
I	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	24	4	20	
	6-7 лет	6	1	5	
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1	1	0	
2	Игра «Не оступись»	1	-	1	
3	Игра «К своим флажкам».	1	-	1	
4	Игра «Быстро по местам».	1	-	1	
5	Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»	1	-	1	
6	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	1	-	1	
	7-8 лет	6	1	5	
1	Знакомство со спортивной	1	1	-	

	площадкой, спортивным залом. Правила ТБ				
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	-	1	
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.	1	-	1	
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	1	-	1	
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».	1	-	1	
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	-	1	
	8-9 лет	6	1	5	
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1	1	-	
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	-	1	
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.	1	-	1	
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	1	-	1	
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».	1	-	1	
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	-	1	
	9-10 лет	6	1	5	
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1	1		
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	-	1	
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.	1	-	1	
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	1	-	1	
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».	1	-	1	
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	-	1	
II	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	28	4	24	
	6-8 лет	7	1	6	
1	Игра «Совушка», «Пройди	1	-	1	

	бесшумно». Правила ТБ				
2	Развитие координации.	1	-	1	
3	Игра «Бой петухов»	1	-	1	
4	Игра «Пятнашки»	1	-	1	
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	-	1	
6	Подвижная игра «Мышеловка»	1	-	1	
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	1	-	
	7-8 лет	7	1	6	
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1	-	1	
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	1	-	1	
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.	1	-	1	
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	-	1	
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	-	1	
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1	-	1	
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	1	-	
	8-9 лет	7	1	6	
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1	-	1	
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	1	-	1	
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.	1	-	1	
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	-	1	
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	-	1	
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	-	1	
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	1	-	
	9-10 лет	7	1	6	
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1	-	1	
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие	1	-	1	

	координации.				
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.	1	-	1	
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	-	1	
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	-	1	
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1	-	1	
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	1	-	
III	Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола	50	4	46	
	6-7 лет	10	1	9	
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ	1	1	-	
2	Подвижная игра «Осада города»	1	-	1	
3	Индивидуальная работа с мячом.	1	-	1	
4	Школа укрощения мяча	1	-	1	
5	Подвижная игра «Ночная охота»	1		1	
6	Глаза закрывай – упражнения начинай	1	-	1	
7	Подвижные игры	1	-	1	
8	Ведение мяча	1	-	1	
9	Ведение мяча в движении	1	-	1	
10	Эстафеты с мячом	1	-	1	
	7-8 лет	12	1	11	
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ	1	1	-	
2	Подвижная игра «Осада города»	1	-	1	
3	Броски и ловля мяча в парах.	1	-	1	
4	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол»	1	-	1	
5	Ведение мяча.	1	-	1	
6	Упражнения с мячом.	1	-	1	
7	Подвижные игры	1	-	1	
8	Ведение мяча на месте и в движении	1	-	1	
9	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	-	1	
10	Броски и ловля мяча в парах.	1	-	1	
11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	-	1	
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	-	1	

	8-9 лет	14	1	13		
1	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ	1	1	-		
2	Футбол упражнения передача мяча.	1	-	1		
3	Футбол упражнения передача мяча в парах.	1	-	1		
4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	-	1		
5	Подвижная игра «Осада города»	1	-	1		
6	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	1	-	1		
7	Эстафеты с мячом	1	-	1		
8	Упражнения с мячом.	1	-	1		
9	Подвижные игры	1	-	1		
10	Ведение мяча на месте и в движении	1	-	1		
11	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	-	1		
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	-	1		
13	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	-	1		
14	Спортивная игра «Баскетбол»	1	-	1		
	9-10 лет	14	1	13		
1	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ	1	1	-		
2	Футбольные упражнения, передача мяча.	1	-	1		
3	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.	1	-	1		
4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	-	1		
5	Подвижная игра «Осада города»	1	-	1		
6	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	1	-	1		
7	Эстафеты с мячом	1	-	1		
8	Упражнения с мячом.	1	-	1		
9	Подвижные игры	1	-	1		
10	Ведение мяча на месте и в движении	1	-	1		
11	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	-	1		
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	-	1		
13	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	-	1		
14	Спортивная игра «Баскетбол»	1	-	1		
IV	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	42	4	38		

	6-7 лет	12	1	11		
1	Упражнения и подвижные игры с мячом. Правила ТБ.	1	1	-		
2	Броски мяча через волейбольную сетку	1	-	1		
3	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	-	1		
4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	-	1		
5	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	-	1		
6	Подвижная игра «Точно в цель»	1	-	1		
7	Подвижные игры для зала	1	-	1		
8	Командная подвижная игра «Хвостики»»	1	-	1		
9	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	-	1		
10	Подвижные и спортивные игры.	3	-	3		
	7-8 лет	11	1	10		
1	Упражнения и подвижные игры с мячом. Правила ТБ.	1	1	-		
2	Прыжки на мячах-хопах	1	-	1		
3	Подвижные игры	1	-	1		
4	Броски мяча через волейбольную сетку	1	-	1		
5	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	-	1		
6	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	-	1		
7	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	-	1		
8	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	-	1		
9	Спортивная игра «Футбол»	3	-	3		
	8-9 лет	9	1	8		
1	Подвижные игры. Правила ТБ.	1	1	-		
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций	1	-	1		
3	Пионербол как вид спорта.	1	-	1		
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	2	-	2		
5	Упражнения и подвижные игры с мячом	3	-	3		
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	1	-	1		
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	-	1		
	9-10 лет	10	1	9		

1	Подвижные игры. Правила ТБ.	1	1	-		
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций	1	-	1		
3	Пионербол как вид спорта.	1	-	1		
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	-	1		
5	Упражнения и подвижные игры с мячом	3	-	3		
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	1	-	1		
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	-	1		
Всего часов		144	16	128		

Содержание учебного плана

6-7 лет

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам», «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Бой петухов». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Передвижения без мяча и с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой,

средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

7-8 лет

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным

сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

8-9 лет

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»,

правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопях». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и

двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

9-10 лет

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту)*. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию)*. Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола)*. Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов)*. Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с

мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым

и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программного материала программы обучающиеся должны:

Первый уровень результатов - приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о способах и средствах самозащиты; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; об основах организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, истории и народу, к труду, к другим людям.

Третий уровень результатов - приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия, приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	36	1	36	1 сентября 2023	24 мая 2024

Режим занятий	Каникулы
1 раза в неделю по 1 академическому часу	25 мая 2024 – 01 сентября 2024

2.2. Условия реализации программы

- **кадровое обеспечение** разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» осуществляется учителям начальных классов Волощенко Натальей Казимировной, учителем начальных классов высшей квалификационной категории, образование высшее педагогическое ФГАОУВО «Крымский федеральный университет им. Вернадского», педагогический стаж- 34 года. Курсы повышения квалификации "Начальные классы", 2021г.

- **материально- техническое обеспечение** включает в себя:

Спортивный зал (9х18м), оборудованный:

- двумя основными и двумя боковыми щитами с кольцами,
- стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек),
- скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (8 шт.),
- мячи баскетбольные (на каждого обучающегося),
- палка гимнастическая (на каждого обучающегося),
- скакалка детская (на каждого обучающегося),
- фишки разметочные (10 шт.)
- мячи волейбольные (на каждого обучающегося);
- мячи футбольные (один мяч на двоих обучающихся);
- маты гимнастические (6 шт.)

- **методическое обеспечение программы:**

- 1) особенности организации образовательного процесса- очно;
 - 2) методы обучения: словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала;
 - 3) методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация, стимулирование;
 - 4) формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальн. форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная;
 - 5) возможные формы организации учебного занятия: соревнование, тренировка, турнир, фестиваль, эстафета;
 - 6) педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, технология группового обучения, технология индивидуализации обучения;
 - 7) алгоритм учебного занятия:
- подготовка спортивного зала, оборудования и инвентаря к проведению занятия;
 - организационный момент (проверка состава обучающихся, приветствие, настраивание на совместную работу, актуализация опорных знаний);
 - подготовительная часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала, разминка);

- основная часть (изучение нового материала, практическое закрепление и совершенствование изученного материала, учебные и подвижные игры);
 - заключительная часть (рефлексия, подведение итогов занятия).
- 8) методические и дидактические материалы: дидактические пособия, раздаточный материал, видео и аудио материал);

2.3. Формы аттестации:

- тестирование на знание теоретического материала (правила подвижных игр);
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2.4. Список литературы

3. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
5. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
7. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
9. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе.
11. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
12. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
13. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
15. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Приложение 1

Оценка	Критерии оценки
Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	
«5»	учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.
«4»	имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
«3 »	допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
«2»	учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности
Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)	
«5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях
«4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
«3 »	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
«2»	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко
Критерии оценки успеваемости по основам знаний	

