

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЯТИСОТЕННАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Рассмотрено на заседании
методического совета
МОУ Пятисотенной СШ
от « 5» мая 2023 г.
Протокол №5_

«Утверждаю»
Директор МОУ Пятисотенная СШ

_____Фрилинг С.Н
«5»мая 2023 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общездоровьесберегающая подготовка»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень стартовый

Рассчитана на детей от 7 до 14 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Программа разработана:

педагогом дополнительного образования

Войнатовским Андреем Александровичем

п. Пятисотенный

2023 год

Содержание:

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Планируемые результаты	
1.4	Содержание программы	
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Условия реализации программы	
2.3	Формы аттестации	
2.4	Оценочные материалы	
2.5	Методические материалы	
2.6	Мероприятия воспитательной деятельности	
2.7	Список литературы	

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов регламентирующих образовательную деятельность:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Положение о рабочей программе дополнительного образования.
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).
- Устав МОУ Пятисотенной СШ

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 для детей младшего школьного возраста, 7-14 лет (мальчиков и девочек).

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

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики:

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая сензитивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка.

- **Основная особенность этого периода** – коренное изменение социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку.
- **Ведущая деятельность** – учебная. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Центральные личностные новообразования:

- качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения в деятельности
- рефлексия, анализ, внутренний план действий
- развитие нового познавательного отношения к действительности
- ориентация на группу сверстников своего возраста

- дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе
- совершенствование головного мозга и нервной системы
- неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость
- нервно-психическая ранимость ребенка
- неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность
- развитие познавательных потребностей
- развитие словесно-логического, рассуждающего мышления
- изменение способности к произвольной регуляции поведения.

Основные задачи развития:

- формирование мотивов учения, развитие устойчивых познавательных потребностей и интересов
- развитие продуктивных приемов и навыков учебной работы, «умения учиться»
- раскрытие индивидуальных способностей и особенностей
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции
- становление адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим
- усвоение социальных норм, нравственное развитие
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

\ Подростковый период – это завершения детства и начальный период перехода к взрослости:

- ***Основная особенность этого периода*** – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.
- ***Ведущая деятельность*** – общение со сверстниками. В свою очередь, благополучное отношение со взрослыми, основывающиеся на понимании подростка, и принятие его является важной предпосылкой его психического и личностного здоровья в настоящем будущем.
- ***Центральное личностное новообразование*** – становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Основные характеристики возраста:

- формирование нового представления о себе, укрепление самооценки
- стремление к общению со сверстниками
- развитие рефлексии
- бурное и плодотворное развитие познавательных процессов
- формирование абстрактного и теоретического мышления
- становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти
- развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач
- бурный рост, физическое развитие, половое созревание. Повышенная активность и повышенная утомляемость одновременно. Значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности.

Основные задачи развития в 5 классе:

- овладение базовыми школьными знаниями и умениями
- формирование умения учиться в средней школе
- развитие учебной мотивации, формирование интересов
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других
- формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе
- формирование представлений о себе, как об умелом человеке с большими возможностями развития.

Основные задачи развития в 6-7 классах:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, избирательного, устойчивого внимания
- формирование широкого аспекта способностей и интересов, выделение круга устойчивых интересов
- формирование интереса к другому человеку как к личности
- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа
- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания

- развитие моральных чувств, форм сочувствия и сопереживания к другим людям
- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

Основные задачи развития в 8-11 классе:[

- формирование умения выдвигать гипотезы, строить умозаключения, делать их на основе вывода, развитие рефлексии
- развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели и достигать их, развитие мотивационной сферы, овладение способами регуляции поведения, эмоционального состояния
- развитие воображения
- развитие умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании, взаимности
- формирование форм и способов дружеского, избирательного общения
- формирование умения понимать причины собственного поведения, поведения другого человека
- развитие позитивного и вместе с тем адекватного образа своего тела «физического Я» как меняющегося и развивающегося.

Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся:

1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут, перерыв 10 минут;

Основная форма обучения – очная с использованием ЭОР, в случае карантина (по погодным условиям, заболеваниям и т.п.) занятия проводятся при помощи дистанционных технологий.

В начале обучения создается группа для детей и родителей, по которой ежедневно происходит обмен информацией с педагогом. А также посредством телефона. Это предполагает обязательное посещение занятий и позволяет обучающимся более полно усвоить образовательную программу и эффективнее достичь планируемых результатов.

Принципы комплектования группы:

Прием детей в объединение проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемость не более 15 человек

Объем освоения программы: 72 часа в год, 2 часа в неделю.

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

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

1.3. 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.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	1,5	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения.	1	21	22	Обобщение знаний и умений, тестирование

3	Ходьба, бег, прыжки.	1	12	13	Обобщение знаний и умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	1	15	16	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	1	10	11	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	1	7	8	Обобщение знаний и умений, тестирование
Итого		5,5	66,5	72	

1.4.2. 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 разделения 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.

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»
Русские народные игры.

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

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
•	Сентябрь			Лекция, практическое занятие	1	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	МОУ Пятисотенная СШ	Рассказ, опрос
•	Сентябрь			Практическое занятие	1	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения для развития дистанционной скорости	МОУ Пятисотенная СШ	Выполнение нормативов, тестирование
•	Сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения для развития ловкости	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения для развития гибкости	МОУ Пятисотенная СШ	Тестирование
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения для развития быстроты	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения для развития внимания.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения из других видов спорта.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ

						предметами.		
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с разными видами дыхания.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Игры на внимание – «Выбери друга»	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Октябрь			Практическое занятие	1	Рекреационные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Игры малой интенсивности	МОУ Пятисотенная СШ	
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Силовые игры	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Ноябрь			Практическое занятие	1	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Теория: виды ходьбы	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация,

							ая СШ	рассказ
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Бег прямолинейный, Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Бег с преодолением препятствий. на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений, тестирование
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Прыжки в длину. Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений, тестирование
•	Декабрь			Практическое занятие	1	Прыжки в высоту. Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Январь			Практическое занятие	1	Прыжки с высоты. Подвижные игры	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Январь			Практическое занятие	1	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Январь			Практическое занятие	1	Разучивание специальных	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация,

						упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды	ая СШ	рассказ
•	Январь			Практическ ое занятие	1	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Январь			Практическ ое занятие	1	Игры-эстафеты	МОУ Пятисотенн ая СШ	Обобщение знаний и умений, тестировани е
•	Январь			Практическ ое занятие	1	Соревнования – поединки	МОУ Пятисотенн ая СШ	Обобщение знаний и умений, тестировани е
•	Январь			Практическ ое занятие	1	Большая игра с малым мячом.	МОУ Пятисотенн ая СШ	Обобщение знаний и умений
•	Январь			Практическ ое занятие	1	Прыгалки – скакалки	МОУ Пятисотенн ая СШ	Обобщение знаний и умений
•	Январь			Практическ ое занятие	1	Спортивные развлечения и забавы на площадке	МОУ Пятисотенн ая СШ	Обобщение знаний и умений
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие скорости	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Феврал ь			Практическ ое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие внимания	МОУ Пятисотенн ая СШ	Показ, имитация, рассказ

•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие координации движения	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие скорости	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие ловкости	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие выносливости	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие гибкости	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие на формирование правильной осанки	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты внимания	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на расслабление мышц	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Март			Практическое занятие	1	Игры на развитие подвижности суставов.	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Апрель			Практическое занятие	1	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Апрель			Практическое занятие	1	Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Апрель			Практическое занятие	1	Игры на реакцию. Догонялки.	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений

•	Апрель			Практическое занятие	1	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Апрель			Практическое занятие	1	Игры эстафеты	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Апрель			Практическое занятие	1	Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Апрель			Практическое занятие	1	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Апрель			Практическое занятие	1	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Май			Практическое занятие	1	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Май			Практическое занятие	1	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Май			Практическое занятие	1	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений
•	Май			Практическое занятие	1	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	МОУ Пятисотенная СШ	Показ, имитация, рассказ
•	Май			Практическое	1	Старинные игры	МОУ	Обобщение

				ое занятие			Пятисотенная СШ	знаний и умений
•	Май			Практическое занятие	1	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	МОУ Пятисотенная СШ	Обобщение знаний и умений, тестирование
•	Май			Практическое занятие	1	Русские народные игры	МОУ Пятисотенная СШ	открытое занятие

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;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

- Мессенджеры (Сферум, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Интернет-ресурсы:

1. Pedsovet.su/ Сообщество взаимопомощи учителей./ http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
2. Социальная сеть работников образования. Nsportal.ru /<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/16/podvizhnye-igry>
3. Инфоурок. Ведущий образовательный портал России/ <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-fizicheskaya-kultura-493946.html>
4. Педагогическое сообщество Урок. рф/ https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/podvizhnie_igri_221055.html
5. Веселая школа./ <http://veselajashkola.ru/igry-onlajn/podvizhnye-igry/>
6. Подготовка дошкольников к обучению./podrastu.ru/igry/igry-dlja-detei.html

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 7-10 лет

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

Педагогический контроль

№п\п	Тема	Вид контроля
3	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 37	Игры-эстафеты Соревнования – поединки	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
71	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития; - открытое занятие.
72	Русские народные игры	

2.5.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, преимущественно 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.

2.6. Мероприятия воспитательной деятельности

Важной особенностью дополнительного образования детей является его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит, и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помните о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, в решении своих личных проблем, эмоционально и психически поддерживать его и определяет во многом успешность развития дополнительного образования детей.

Важное место в организации воспитательно-досуговой деятельности занимают комплексные мероприятия, проводимые в дни школьных каникул.

Для их организации заранее разрабатывается план мероприятий с учетом запросов детей и родителей. В организации мероприятий на каникулах принимают участие педагоги всех направленностей. Мероприятия планируются для детей всех возрастных категорий: дошкольники, младшие школьники, подростки, старшеклассники. Это различные викторины, интеллектуальные и деловые игры, тематические конкурсы, праздники, спортивные программы. Все мероприятия имеют большое воспитательное значение.

Таким образом, можно убедиться, что и в каникулярное время культурно-досуговой деятельности имеет системный, организованный характер.

Участниками воспитательно-досуговой деятельности являются обучающиеся МОУ Пятисотенной СШ, педагогические работники, родители.

Работа со взрослыми предполагает руководство и помощь педагогу дополнительного образования, родителям и общественности в планировании, организации и оценке эффективности воспитательного процесса.

Формы воспитательно-досуговой деятельности

Гармонизация взаимодействия детей и взрослых на основе совместителей воспитательно-досуговой деятельности – путь конструктивного диалога разных поколений, имеющих свой опыт индивидуальных и коллективных отношений.

В школе регулярно проводятся:

- массовые праздники;
- фестивали;
- концерты;
- конкурсные программы;
- спортивные программы;
- игровые и конкурсные программы;
- познавательные развивающие, ролевые, деловые и интеллектуальные игры;
- патриотические мероприятия.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

- «Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания семей с детьми;
- «Предупреждение травмирования и гибели детей при пожаре»;
- «Мы за ЗОЖ»;
- «Предотвращение конфликтов среди подростков»;
- «Профилактика заболеваний детей и подростков в зимний период, предупреждение социальных заболеваний»;
- «Защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» ;
- «Безопасности детей на дороге» и т.д..

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка (14-16 лет), когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Но база к профессиональному самоопределению должна закладываться на стадии конкретно наглядных представлений о мире профессий задолго до подросткового возраста. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым учеником, а на формирование неких универсальных качеств у учащихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»;
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся;
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии;
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- проект «Мир профессий»;
- беседа «Все работы хороши»;
- конкурс рисунков «Моя будущая профессия».

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

2.7. Список литературы

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.

Список литературы для учащихся и родителей:

- 1.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
- 2.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
- 3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
- 4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- 5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

