

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**

**«Общефизическая 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:

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик</b>	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Планируемые результаты	
1.4	Содержание программы	
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
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 лично 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 деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

#### **5. Совершенствование развивающих подвижных игр.**

**Теория:** знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

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

#### **6. Игры, эстафеты.**

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

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

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

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 скалкой 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](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](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](http://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;
72	Русские народные игры	
		- открытое занятие.

## **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.

