Согласована:
педагогическим советом МБОУ
«Усть-Язьвинская ООШ»
протокол от 19.09.2025 г. № 7

Утверждаю
Директор МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»
_____ (Н.А. Собянина)
от 22.09.2025 № 121(а)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень базовый

Рассчитана на детей от 12 до 16 лет

Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор-составитель:

Учитель физической культуры Семериков Андрей Анатольевич

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», локальными нормативными актами МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ».

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 старшего школьного возраста, 12-16 лет (мальчиков и девочек).

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

Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 15 минут;

Принципы комплектования группы:

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

Объём освоения программы: 136 часов в год, 4 часа в неделю.

Срок освоения программы: с 01.10.2025 г. по 31.05.2026 г

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебно-тематическим планам, 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;

Планируемые результаты.

Предметные:

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

Личностные:

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

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	1,5	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения.	1	33	42	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки.	1	19	20	Обобщение знаний и умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	1	15	16	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	1	33	34	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	1	29	30	Обобщение знаний и умений, тестирование
Итого		5,5	130,5	136	

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-сцеплялки. 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	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	17	Лекция, практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Рассказ, опрос
2.	Сентябрь	21	Практическое занятие	2	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. без предметов	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
3.	Сентябрь	24	Практическое занятие	2	Упражнения для развития дистанционной скорости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Сентябрь	28	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
5.	Октябрь	01	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Тестирование
6.	Октябрь	05	Практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
7.	Октябрь	08	Практическое занятие	2	Упражнения для развития внимания.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
8.	Октябрь	12	Практическое занятие	2	Упражнения из других видов спорта.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
9.	Октябрь	15	Практическое занятие	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
10.	Октябрь	19	Практическое занятие	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
11.	Октябрь	22	Практическое занятие	2	Упражнения с разными видами дыхания.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
12.	Октябрь	26	Практическое занятие	2	Игры на внимание – «Выбери друга»	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
13.	Октябрь	29	Практическое занятие	2	Рекреационные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ

14.	Ноябрь	02	Практическое занятие	2	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, рассказ
15.	Ноябрь	05	Практическое занятие	2	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, рассказ
16.	Ноябрь	09	Практическое занятие	2	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
17.	Ноябрь	12	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
18.	Ноябрь	16	Практическое занятие	2	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернятко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
19.	Ноябрь	19	Практическое занятие	2	Игры малой интенсивности	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	
20.	Ноябрь	23	Практическое занятие	2	Силовые игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
21.	Ноябрь	26	Практическое занятие	2	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
22.	Ноябрь	30	Практическое занятие	2	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
23.	Декабрь	03	Практическое занятие	2	Теория: виды ходьбы	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
24.	Декабрь	07	Практическое занятие	2	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
25.	Декабрь	10	Практическое занятие	2	Бег прямолинейный, Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
26.	Декабрь	14	Практическое занятие	2	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
27.	Декабрь	17	Практическое занятие	2	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
28.	Декабрь	21	Практическое занятие	2	Бег с преодолением препятствий. на	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и

					короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры		умений
29.	Декабрь	24	Практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений, тестирование
30.	Декабрь	28	Практическое занятие	2	Прыжки в длину. Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений, тестирование
31.	Декабрь	31	Практическое занятие	2	Прыжки в высоту. Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
32.	Январь	11	Практическое занятие	2	Прыжки с высоты. Подвижные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
33.	Январь	14	Практическое занятие	2	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
34.	Январь	18	Практическое занятие	2	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
35.	Январь	21	Практическое занятие	2	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
36.	Январь	25	Практическое занятие	2	Игры-эстафеты	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений, тестирование
37.	Январь	28	Практическое занятие	2	Соревнования – поединки	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений, тестирование
38.	Февраль	1	Практическое занятие	2	Большая игра с малым мячом.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
39.	Февраль	4	Практическое занятие	2	Прыгалки – скакалки	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
40.	Февраль	8	Практическое занятие	2	Спортивные развлечения и забавы на площадке	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
41.	Февраль	11	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ

42.	Февраль	15	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие скорости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
43.	Февраль	18	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
44.	Февраль	22	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
45.	Февраль	25	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
46.	Март	1	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
47.	Март	4	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие внимания	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
48.	Март	8	Практическое занятие	2	Игры на развитие координации движения	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
49.	Март	11	Практическое занятие	2	Игры на развитие скорости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
50.	Март	15	Практическое занятие	2	Игры на развитие ловкости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
51.	Март	18	Практическое занятие	2	Игры на развитие выносливости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
52.	Март	22	Практическое занятие	2	Игры на развитие гибкости	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
53.	Март	25	Практическое занятие	2	Игры на развитие быстроты	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
54.	Март	29	Практическое занятие	2	Игры на развитие на формирование правильной осанки	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
55.	Апрель	1	Практическое занятие	2	Игры на развитие быстроты внимания	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
56.	Апрель	5	Практическое занятие	2	Игры на расслабление мышц	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
57.	Апрель	8	Практическое занятие	2	Игры на развитие подвижности суставов.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
58.	Апрель	12	Практическое занятие	2	Знакомство с правилами подвижных игр.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ

					Предупреждение травматизма во время игр.		
59.	Апрель	15	Практическое занятие	2	Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
60.	Апрель	19	Практическое занятие	2	Игры на реакцию. Догонялки.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
61.	Апрель	22	Практическое занятие	2	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
62.	Апрель	26	Практическое занятие	2	Игры эстафеты	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
63.	Апрель	29	Практическое занятие	2	Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
64.	Май	3	Практическое занятие	2	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
65.	Май	6	Практическое занятие	2	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
66.	Май	10	Практическое занятие	2	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
67.	Май	13	Практическое занятие	2	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
68.	Май	17	Практическое занятие	2	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений

69.	Май	20	Практическое занятие	2	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Показ, имитация, рассказ
70.	Май	24	Практическое занятие	2	Старинные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений
71.	Май	27	Практическое занятие	2	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	Обобщение знаний и умений, тестирование
72.	Май	31	Практическое занятие	2	Русские народные игры	МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»	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

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

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

Педагогический контроль

№п\п	Тема	Вид контроля
3	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
29 30	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры Прыжки в длину. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга

		заболеваемости обучающихся
36 37	Игры-эстафеты Соревнования – поединки	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
71 72	Игры на меткость. Стрельба по мишеням Русские народные игры	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития; - открытое занятие.

Методические материалы

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

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

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

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

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

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

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

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

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

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

Список литературы для педагога:

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

Список литературы для учащихся:

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.