


Управление образованием администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Сибиряк» г. Юрги»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 31.08.2021г



Утверждаю:
Директор МБУДО
«ЦВР «Сибиряк» г. Юрги»
С. А. Шилова
Пр. № 1/14 от 01.09.2021г.
01.09.2021г.

Дополнительная общеобразовательная программа:
дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры» 
физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня
Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации: 1 года (144 часов)

Разработчик:
Митрофанова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
2.	Пояснительная записка.....	3
3.	Цели и задачи.....	4
4.	Учебно - тематическое план	5
5.	Содержание изучаемого курса	5
6.	Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
7.	Календарный учебный график.....	9
8.	Условия реализации программы.....	13
9.	Формы аттестации.....	14
10.	Методическое обеспечение программы.....	14
11.	Список литературы для педагога.....	15
12.	Список литературы для учащихся.....	16

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, построена на основании нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровней. Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта, воспитания здорового образа жизни.

Программа основывается на ряде нормативных документов:

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Закона «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальных актов МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги» (устав, учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и др.).

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть

определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Адресат программы рассчитан для юношей и девушек в возрасте от 7 до 11 лет.

Уровень сложности программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель данной программы: формирование у детей понятия здорового образа жизни, укрепление здоровья в соответствии со своим уровнем подготовки, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Задачи:

- формировать потребность регулярного выполнения физических упражнений;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение друг к другу;
- формировать установку на здоровый образ жизни.

Отличительной особенностью, является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы и социума. Программа не требует специальной физической подготовки детей.

Формы и режим занятий: очная; групповая, коллективная, индивидуальная; наполняемость учебной до 15 учащихся; состав учебной группы - смешанный;

Особенности приёма в объединение - наличие допуска к обучению с предоставлением справки от врача

Срок реализации программы составляет 2 года обучения, 144 учебных часов в год, в том числе теории и практики. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут или по 1 занятию 4 раза в неделю по 45 мин.

Ожидаемые результаты 1 года. Учащиеся **будут знать:** основные сведения о физической культуре, о личной гигиене и её значении в жизни человека, режим дня, профилактика заболеваемости, технику безопасности на занятиях. Учащиеся **должны уметь:** выполнять ОРУ на четыре счёта; преодолевать трудности в игре.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения. Учащиеся **должны знать:** как важно заниматься физической культурой; гигиенические правила занятий физическими упражнениями; естественные средства закаливания; причины травматизма на занятии физическая культура; ОРУ, направленные на укрепление различных групп мышц. Учащиеся **должны уметь:** соблюдать правила гигиены; производить закаливание организма; выполнять ОРУ для укрепления различных групп мышц; выполнять передачу мяча разными способами; выполнять ведение мяча на месте и в движении; организовать игру.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	2	-	2	Первичный контроль
2	Основы гигиены.	4	-	4	Индивидуальный опрос.
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6	14	20	Самоконтроль
4	Подвижные игры.	10	81	91	Промежуточный контроль
5	Учебно-тренировочные игры.	-	27	27	Итоговый контроль
Итого		22	122	144	

Содержание изучаемого курса 1 года обучения

Тема 1. – 2ч.

Теория 2ч. Практика 0ч.

Знакомство со спортивным залом; знакомство с распорядком дня ЦВР «Сибиряк»; вводный инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Диагностика ЗУН учащихся на начало учебного года.

Тема 2. - 4ч.

Теория. 4 ч. Практика 0ч.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Требования к режиму дня, учащегося. Профилактика заболеваемости.

Тема 3. – 20ч.

Теория 6ч.

ОРУ и их значение в жизни человека. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.

Практика 14ч.

Расчёт и перестроение согласно расчёту для выполнения ОРУ:

Выполнение упражнений:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы);
- сгибание и разгибание рук;
- вращения;
- махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно двумя руками.- на укрепление стопы;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения;
- махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады;
- прыжки со скакалкой;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину).- наклоны;
- вращения;
- повороты;
- круговые движения туловищем;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- различные сочетания этих движений;
- комплекс дыхательных упражнений.

Тема 4. - 91ч.

Теория 10 ч.

Понятие (Бег, Лазание) и их значения в физическом развитии. Диагностика ЗУН учащихся. Воспитание мотивации к физической культуре. Понятие «мотивация» и её значение. Основные познавательные психические процессы (восприятие, мышление, внимание, память).

Практика 81ч.

Игры-перебежки, игры с изменением направления бега, игры с лазанием по шведской стенке, пролезанием под препятствием, перелезанием через препятствия.

Подвижные игры: «Бег с заданиями». «Морозы», «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Обезьянки», «Альпинисты», «Гусеница».

Игры с основными видами движений, с использованием различных предметов (мяч, палка, обруч и т.д.), с заданными действиями: догнать, поймать, спрятать, найти, преодолеть, добросить, добежать...

Игры с основными видами движений в сочетании с дидактическими заданиями, направленными на запоминание и воспроизведение слуховой, зрительной, тактильной информации, игры-подражания, игры с придумыванием движений.

Подвижные игры: «Море волнуется», «Запрещенные движения», «Зеркало» и т.д.

Тема 5. – 27ч.

Теория 0ч. Практика 27ч.

Проведение подвижных игр с помощью соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	2	-	2	Первичный контроль
2.	Основы гигиены.	4	-	4	Индивидуальный опрос.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	2	18	20	Самоконтроль
4.	Подвижные игры.	4	87	91	Промежуточный контроль
5.	Учебно-тренировочные игры.	-	27	27	Итоговый контроль
Итого		12	132	144	

Содержание изучаемого курса 2 года обучения

Тема 1. – 2ч.

Теория 2ч. Практика 0ч.

Проведение ТБ. Правила поведения в спортивном зале. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 2. - 4ч.

Теория 4ч. Практика 0ч.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Утренняя гимнастика. Естественные средства закаливания. Причины травматизма на занятиях физической культуры.

Тема 3. – 20ч.

Теория 2ч.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног.

Практика 30ч.

Выполнение упражнений с предметами:

- теннисными мячами, гимнастическим обручем;
- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы);
- сгибание и разгибание рук;
- вращения;
- махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно двумя руками;
- наклоны;
- повороты;
- круговые движения туловищем;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;
- отведения;
- приведения;
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады;
- прыжки со скакалкой;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину).

Тема 4. – 91ч.

Теория 4ч.

Понятие основных физических качеств (ловкость, прыгучесть) и их значение. Двигательно-координационные способности и их значение в физическом развитии. Значение прыжков в физическом развитии. Основные технические действия в баскетболе - понятие и их роль в физическом развитии.

Основные нравственно - волевые качества:

- целеустремленность,
- дисциплинированность,
- ответственность,
- самостоятельность,
- выдержанность,
- настойчивость,
- упорство,
- решительность,
- самообладание,
- воспитание мотивации к физической культуре.

Практика 87ч.

Игры с метанием, лазанием, прыжками. «Морозы», «Волк и зайцы», «Казачи-разбойники», «Перестрелка», «Белки на дереве». Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке. Игры с перепрыгиванием через препятствия, подскоки. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка», «Штандер», «Собачки», «Школа мяча». Передачи мяча от груди, от плеча, из-за головы. Игры «Выбивала», игры с ловлей, бросанием мяча. Коллективные игры с основными видами движений в сочетании с действиями, направленными на взаимопомощь и взаимовыручку. Подвижные игры: «Прятки», «Казачи-разбойники», «Лягушачьи пятнашки», «Выбивала с одним водящим».

Тема 5. – 27ч.

Теория 0ч. Практика 27ч.

Участие в соревновательной деятельности.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является самостоятельным документом:

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ		
1.1	09	1	Рассказ	1	Инструктаж по ТБ. Правила организации основных видов гимнастических упражнений	Спорт. зал	Опрос, Беседа
1.2	09	1	Беседа	1	Знакомство с комплексом физкультминуток	Спорт. зал	Опрос, Беседа
2				4	Основы гигиены		
2.1	09	1	Рассказ	1	Что такое физическая культура. Оздоровительные мероприятия в школе	Спорт. зал	Опрос, Беседа
2.2	09	1	Показ	1	Как правильно ходить и бегать	Спорт. зал	Опрос, Беседа
2.3	09	2	Показ	1	Знакомство с правилами личной гигиены школьника	Спорт. зал	Опрос, Беседа
2.4	09	2	Показ	1	Знакомство с правилами закаливания организма	Спорт. зал	Опрос, Беседа
3				20	Общеразвивающие упражнения		
3.1	09	2	Рассказ	1	Влияние упражнений на укрепление здоровья	Спорт. зал	Опрос, Беседа
3.2	09	2	Рассказ	1	Утренняя гимнастика. Основные упражнения в утренней гимнастике	Спорт. зал	Опрос, Беседа
3.3	09	3	Групповые	1	Как правильно одеваться для занятий спортом	Спорт. зал	Опрос, Беседа
3.4	09	3	Рассказ	1	Правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах	Спорт. зал	Опрос, Беседа
3.5	09	3	Показ	1	Ходьба на месте	Спорт. зал	Наблюд.
3.6	09	3	Групповые	1	Комплекс гимнастических упражнений до начала занятий	Спорт. зал	Наблюд.
3.7	09	4	Рассказ	1	Комплекс упражнений для правильной осанки	Спорт. зал	Наблюд.
3.8	09	4	Показ	1	Комплекс упражнений с малым мячом	Спорт. зал	Наблюд.
3.9	09	4	Групповые	1	Комплекс физкультурных минуток	Спорт. зал	Наблюд.
3.10	09	4	Групповые	1	Комплекс физкультурных пауз	Спорт. зал	Наблюд.
3.11	10	5	Индивид.	1	Как переносить физические нагрузки. Пульс. Тренировка	Спорт. зал	Наблюд.
3.12	10	5	Групповые	1	Правила поведения во время игры	Спорт. зал	Наблюд.
3.13	10	5	Групповые	1	Упражнения для укрепления мышц живота	Спорт. зал	Наблюд.
3.14	10	5	Групповые	1	Упражнения для укрепления мышц спины	Спорт. зал	Наблюд.
3.15	10	6	Индивид.	1	Упражнения на развитие силы	Спорт. зал	Наблюд.
3.16	10	6	Групповые	1	Упражнения на прыгучесть	Спорт. зал	Наблюд.
3.17	10	6	Показ	1	Упражнения на развитие ловкости	Спорт. зал	Наблюд.
3.18	10	6	Групповые	1	Упражнения на развитие гибкости	Спорт. зал	Наблюд.
3.19	10	7	Показ	1	Упражнения в равновесии	Спорт. зал	Наблюд.

3.20	10	7	Групповые	1	Общеразвивающие упражнения с предметами	Спорт. зал	Наблюд.
4				91	Подвижные игры		
4.1	10	7	Индивид.	1	Повышение двигательной активности в условиях школы	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.2	10	7	Групповые	1	Правила организации основных видов двигательной деятельности	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.3	10	8	Показ	1	Оздоровительные двигательные минутки на уроке	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.4	10	8	Показ	1	Преимущество двигательных минуток на уроке	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.5	10	8	Групповые	1	Правила организации двигательных переменок в школе	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.6	10	8	Групповые	1	Основные виды двигательных движений	Спорт. зал	Наблюд.
4.7	11	9	Групповые	1	Упражнения двигательной гимнастики	Спорт. зал	Наблюд.
4.8	11	9	Показ	1	Соблюдение ритмичного дыхания при ходьбе и правильной осанки	Спорт. зал	Наблюд.
4.9	11	9	Индивид.	1	Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики	Спорт. зал	Наблюд.
4.10	11	9	Показ	1	Дыхание на расслабление	Спорт. зал	Наблюд.
4.11	11	10	Индивид.	1	Двигательные упражнения	Спорт. зал	Наблюд.
4.12	11	10	Показ	1	Совместные двигательные упражнения. Учимся быть рядом	Спорт. зал	Наблюд.
4.13	11	10	Индивид.	1	Игровые двигательные упражнения с предметами	Спорт. зал	Наблюд.
4.14	11	10	Показ	1	Общеразвивающие упражнения.	Спорт. зал	Наблюд.
4.15	11	11	Индивид.	1	Ритмические упражнения	Спорт. зал	Наблюд.
4.16	11	11	Показ	1	Различные виды двигательных упражнений	Спорт. зал	Наблюд.
4.17	11	11	Групповые	1	Различные виды ходьбы	Спорт. зал	Наблюд.
4.18	11	11	Групповые	1	Ходьба с предметами	Спорт. зал	Наблюд.
4.19	11	12	Показ	1	Различные виды бега	Спорт. зал	Наблюд.
4.20	11	12	Показ	1	Упражнения в равновесии	Спорт. зал	Наблюд.
4.21	11	12	Групповые	1	Бег приставным шагом	Спорт. зал	Наблюд.
4.22	11	12	Показ	1	Ходьба приставным шагом	Спорт. зал	Наблюд.
4.23	12	13	Рассказ	1	Упражнения приставным и чередующим шагом	Спорт. зал	Наблюд.
4.24	12	13	Рассказ	1	Упражнения приставным и чередующим шагом	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.25	12	13	Групповые	1	Умение играть с мячом	Спорт. зал	Наблюд.
4.26	12	13	Показ	1	Умение вести мяч	Спорт. зал	Наблюд.
4.27	12	14	Индивид.	1	Упражнение с мячом. Бросок	Спорт. зал	Наблюд.
4.28	12	14	Показ	1	Умение бросать мяч взрослому	Спорт. зал	Наблюд.
4.29	12	14	Групповые	1	Умение ловить брошенный мяч	Спорт. зал	Наблюд.
4.30	12	14	Показ	1	Умение бросать мяч в цель	Спорт. зал	Наблюд.
4.31	12	15	Групповые	1	Упражнение на прыгучесть	Спорт. зал	Наблюд.
4.32	12	15	Показ	1	Построение, перестроение	Спорт. зал	Наблюд.
4.33	12	15	Индивид.	1	Подвижные игры без предметов	Спорт. зал	Наблюд.
4.34	12	15	Показ	1	Подвижные игры с мячом	Спорт. зал	Наблюд.
4.35	12	16	Групповые	1	Игры со скакалкой	Спорт. зал	Наблюд.
4.36	12	16	Групповые	1	Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами	Спорт. зал	Наблюд.

4.37	12	16	Показ	1	Двигательные упражнения с платком	Спорт. зал	Наблюд.
4.38	12	16	Индивид.	1	Упражнения на расслабление	Спорт. зал	Наблюд.
4.39	01	17	Показ	1	Ходьба с предметами на руках, на голове	Спорт. зал	Наблюд.
4.40	01	17	Рассказ	1	Упражнение на равновесие	Спорт. зал	Наблюд.
4.41	01	17	Индивид.	1	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом	Спорт. зал	Наблюд.
4.42	01	17	Индивид.	1	Прыжки с продвижением вперёд (3-4м) на одной ноге (правой и левой)	Спорт. зал	Наблюд.
4.43	01	18	Групповые	1	Ползание на скамейке на животе	Спорт. зал	Наблюд.
4.44	01	18	Групповые	1	Передвижение прямо и боком	Спорт. зал	Наблюд.
4.45	01	18	Показ	1	Акробатические упражнения «ласточка» на одном колене «корзина», «улитка»	Спорт. зал	Наблюд.
4.46	01	18	Рассказ	1	Лазанье в обруч прямо и боком на туловище, вис на руках с прогибанием	Спорт. зал	Наблюд.
4.47	01	19	Показ	1	Метание в горизонтальную цель, вертикальную цель	Спорт. зал	Наблюд.
4.48	01	19	Групповые	1	Лазание в обруч разными способами	Спорт. зал	Наблюд.
4.49	01	19	Рассказ	1	Подвижные игры на быстроту в разных её проявлениях	Спорт. зал	Наблюд.
4.50	01	19	Групповые	1	Игры на быстроту перемещений с координационной направленностью	Спорт. зал	Наблюд.
4.51	01	20	Рассказ	1	Упражнение на ловкость с проявлением быстроты реакции	Спорт. зал	Наблюд.
4.52	01	20	Групповые	1	Подвижные игры на внимание	Спорт. зал	Наблюд.
4.53	01	20	Рассказ	1	Упражнения на развитие скоростных качеств	Спорт. зал	Наблюд.
4.54	01	20	Групповые	1	Скоростно-силовые качества, скоростные способности силового характера	Спорт. зал	Наблюд.
4.55	02	21	Групповые	1	Развитие максимальных скоростно-силовых качеств с дальнейшим переходом в силовую выносливость	Спорт. зал	Наблюд.
4.56	02	21	Индивид.	1	Упражнения на выносливость	Спорт. зал	Наблюд.
4.57	02	21	Показ	1	Подвижные игры на развитие психологической устойчивости и выдержки	Спорт. зал	Наблюд.
4.58	02	21	Групповые	1	Подвижные игры на развитие психомоторных способностей	Спорт. зал	Наблюд.
4.59	02	22	Соревнов.	1	Упражнения на меткость броска	Спорт. зал	Наблюд.
4.60	02	22	Показ	1	Упражнения на точность приёма и передачи мяча	Спорт. зал	Опрос, Беседа
4.61	02	22	Групповые	1	Подвижные игры, объединённые одной целью, товарищество, чувство команды	Спорт. зал	Наблюд.
4.62	02	22	Групповые	1	Упражнения и игры, развивающие мелкую моторику рук	Спорт. зал	Наблюд.
4.63	02	23	Групповые	1	Упражнения, развивающие глазомер	Спорт. зал	Наблюд.
4.64	02	23	Показ	1	Упражнения и игры на развитие гибкости	Спорт. зал	Наблюд.
4.65	02	23	Групповые	1	Подвижные игры, развивающие игровое мышление	Спорт. зал	Наблюд.

4.66	02	23	Показ	1	Упражнения для укрепления мышц стоп ног	Спорт. зал	Наблюд.
4.67	02	24	Показ	1	Упражнения в движении	Спорт. зал	Наблюд.
4.68	02	24	Групповые	1	Подвижные игры, развивающие меткость броска	Спорт. зал	Наблюд.
4.69	02	24	Групповые	1	Подвижные игры, развивающие дальность броска	Спорт. зал	Наблюд.
4.70	02	24	Групповые	1	Подвижные игры, воспитывающие честность и взаимовыручку	Спорт. зал	Наблюд.
4.71	03	25	Показ	1	Подвижные игры, воспитывающие терпение и дисциплину	Спорт. зал	Наблюд.
4.72	03	25	Показ	1	Подвижные игры, развивающие смекалку, находчивость	Спорт. зал	Наблюд.
4.73	03	25	Показ	1	Подвижные игры и упражнения, развивающие ловкость и меткость	Спорт. зал	Наблюд.
4.74	03	25	Групповые	1	Подвижные игры и упражнения, развивающие ловкость	Спорт. зал	Наблюд.
4.75	03	26	Групповые	1	Игры, направленные на развитие точности приёма и передачи мяча	Спорт. зал	Наблюд.
4.76	03	26	Показ	1	Игры, направленные на развитие максимальной скорости перемещения	Спорт. зал	Наблюд.
4.77	03	26	Показ	1	Игры, развивающие игровое мышление и психомоторные способности	Спорт. зал	Наблюд.
4.78	03	26	Показ	1	Игры, развивающие глазомер, меткость	Спорт. зал	Наблюд.
4.79	03	27	Показ	1	Игры, направленные на развитие быстрого реагирования в игровой ситуации	Спорт. зал	Наблюд.
4.80	03	27	Показ	1	Игры с палкой	Спорт. зал	Наблюд.
4.81	03	27	Групповые	1	Игры, направленные на развитие скорости реагирования в игровой ситуации	Спорт. зал	Наблюд.
4.82	03	27	Показ	1	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	Спорт. зал	Наблюд.
4.83	03	28	Групповые	1	Упражнения в парах	Спорт. зал	Наблюд.
4.84	03	28	Показ	1	Игры и соревнования, поединки низкой интенсивности	Спорт. зал	Наблюд.
4.85	03	28	Показ	1	Игры и соревнования, поединки средней интенсивности	Спорт. зал	Наблюд.
4.86	03	28	Показ	1	Подвижные игры на развитие и воспитание интенсивности, самостоятельности	Спорт. зал	Наблюд.
4.87	04	29	Показ	1	Игровая деятельность, направленная на совершенствование естественных движений: ходьбы, бега, прыжков	Спорт. зал	Наблюд.
4.88	04	29	Индивид.	1	Упражнения с большими и малыми мячами	Спорт. зал	Наблюд.
4.89	04	29	Групповые	1	Игры, развивающие координационные способности	Спорт. зал	Наблюд.
4.90	04	29	Групповые	1	Легкоатлетические упражнения с элементами соревнований	Спорт. зал	Наблюд.
4.91	04	30	Групповые	1	Развитие двигательных возможностей	Спорт. зал	Наблюд.

					при выполнении различных физических упражнений		
5				27	Учебно-тренировочные игры. Закрепление учебного материала		
5.1	04	30	Показ	1	Правила поведения во время игры	Спорт. зал	Опрос, Беседа
5.2	04	30	Показ	1	Упражнения для укрепления мышц живота	Спорт. зал	Наблюд.
5.3	04	30	Групповые	1	Упражнения для укрепления мышц спины	Спорт. зал	Наблюд.
5.4	04	31	Индивид.	1	Упражнения на развитие силы	Спорт. зал	Наблюд.
5.5	04	31	Групповые	1	Упражнения на прыгучесть	Спорт. зал	Наблюд.
5.6	04	31	Групповые	1	Упражнения на развитие ловкости	Спорт. зал	Наблюд.
5.7	04	31	Показ	1	Упражнения на развитие гибкости	Спорт. зал	Наблюд.
5.8	04	32	Групповые	1	Упражнения в равновесии	Спорт. зал	Наблюд.
5.9	04	32	Индивид.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами	Спорт. зал	Наблюд.
5.10	04	32	Групповые	1	Общеразвивающие упражнения.	Спорт. зал	Наблюд.
5.11	04	32	Индивид.	1	Ритмические упражнения	Спорт. зал	Наблюд.
5.12	05	33	Показ	1	Различные виды двигательных упражнений	Спорт. зал	Наблюд.
5.13	05	33	Групповые	1	Различные виды ходьбы	Спорт. зал	Наблюд.
5.14	05	33	Групповые	1	Ходьба с предметами	Спорт. зал	Наблюд.
5.15	05	33	Показ	1	Различные виды бега	Спорт. зал	Наблюд.
5.16	05	34	Показ	1	Упражнения в равновесии	Спорт. зал	Наблюд.
5.17	05	34	Групповые	1	Бег приставным шагом	Спорт. зал	Наблюд.
5.18	05	34	Показ	1	Ходьба приставным шагом	Спорт. зал	Наблюд.
5.19	05	34	Индивид.	1	Упражнения приставным и чередующим шагом	Спорт. зал	Наблюд.
5.20	05	35	Показ	1	Упражнения приставным и чередующим шагом	Спорт. зал	Наблюд.
5.21	05	35	Индивид.	1	Построение, перестроение	Спорт. зал	Наблюд.
5.22	05	35	Показ	1	Подвижные игры без предметов	Спорт. зал	Наблюд.
5.23	05	35	Индивид.	1	Подвижные игры с мячом	Спорт. зал	Наблюд.
5.24	05	36	Показ	1	Умение играть с мячом	Спорт. зал	Наблюд.
5.25	05	36	Индивид.	1	Умение вести мяч	Спорт. зал	Наблюд.
5.26	05	36	Групповые	1	Упражнение с мячом. Бросок	Спорт. зал	Наблюд.
5.27	05	36	Индивид.	1	Умение бросать мяч в цель	Спорт. зал	Наблюд.
6				144	Подведение итогов		

Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги», используется оборудование и инвентарь спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение:

- мячи (резиновые, теннисные)
- обручи,
- скакалки,
- кегли,
- скамейки,
- гимнастические маты

Формы аттестации

Тестирование по определенным показателям (умением играть и проводить подвижные игры). 3 раза в год (начало, середина и конец учебного года).

Соревнования. 1- 2 раза в год. Результаты заносятся в оценочный лист.

Методические обеспечение программы

Метод использования слова (рассказ, объяснение, консультация).

Метод применения наглядных средств (демонстрация разучиваемых упражнений, использование наглядных пособий).

Метод упражнения (повторные упражнения со снарядами, упражнения из других видов спорта).

Метод работы с источником информации (учебные пособия, видеоматериалы и т.д.).

Игровой метод. Проведение игр для повышения эмоциональности занятий, для отдыха, развлечения, познания и физического развития.

Метод проверки эффективности прохождения программы учащимися объединения (повседневные наблюдения, зачеты, устный опрос, соревнования, индивидуальные карты, тесты и т.д.).

При обучении выполнению упражнений применяются три метода:

Расчлененный - упражнения разделяют на составные части, фазы;

Целостный - учащиеся выполняет упражнение полностью, осваивая все его компоненты в процессе целостного его выполнения;

Комбинированный - объединяет оба описанных метода.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по подвижным играм.
- Плакаты освоения технических упражнений.
- Положение о соревнованиях по подвижным играм.

Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Адаптация к тренировкам.

Список литературы для педагога

1. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
2. Вавилова, Е. Н. Учить бегать, прыгать, лазать, метать /Е.Н. Вавилов. – М.: Просвещение, 1993. – 300 с.
3. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников /Н.Ф. Дик – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 225 с.
4. Иванова, Н. В. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. В. Иванова //– 2000. - №7. – С.97-126.
5. Исаева, С.А. Физкультминутки в начальной школе: практическое пособие/ С.А. Исаев. – М.: Айрис-пресс, 2006. -48с.
6. Контвайнис, В. П. Подвижные игры: методические рекомендации / В. П. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990.
7. Матвеев, А.П., Петрова, Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. / А.П. Матвеев. М.: Дрофа, 2002г.
9. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры /Ю.А.Патрикеев. М.:2007 – 173 с.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
11. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 237-ФЗ.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.
13. Черданцева Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательно-игровой деятельности гандболиста методическое пособие / авт.-сост.: Т.Р. Черданцева, Л.Е. Афолина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2008. – 100 с.

Список литературы для учащихся

1. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. М. Гигиена физкультурника. / Г. М. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Н. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А. Н. Левченко, В. Ф. Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128с.
4. Логинов, М. И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. / М. И. Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений. / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.