

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ильичевская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»  
Управляющий Совет  
Протокол № 1 от 31.08.2024 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
МБОУ «Ильичевская СОШ»  
Байкука А.Е. 

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Ильичевская  
СОШ»  
Саломатов К.Г.   
Приказ № 40/8-ОД от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Подвижные игры»**

Уровень программы: Стартовый  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:** Ситникова Елена Карловна,  
педагог дополнительного образования

п. Ильичёво, 2024

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года».
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы

по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

-Уставом и локальными актами учреждения

**Направленность программы – физкультурно - спортивная.**

**Уровень программы – базовый.**

Данная программа соответствует требованиям дополнительной общеобразовательной программы для младшего школьного возраста, физкультурно-спортивной направленности.

Программа предусматривает системно – деятельностный подход и единство обучения, воспитания, развития. Программа строится на принципах: связи обучения с практикой, доступности, наглядности, сознательности и активности. Опирается на следующие базовые социально-педагогические ценности:

- гуманно-личностный подход к ребенку;
- ориентация на развитие всей целостной совокупности качеств личности;
- личностно-ориентированное образование;
- атмосферу сотрудничества детей, педагогов, родителей и творческий поиск;
- свободу выбора.

Главной ценностью является личность ребенка. Педагогический процесс направлен на создание для каждого учащегося комфортного образовательного пространства, неформальной среды общения, поля развивающей деятельности, в которой есть все возможности для создания ситуации успеха, укрепления личного достоинства и, как следствие, дальнейшая социальная адаптация ребенка.

Программа может быть реализована на базе общеобразовательного учреждения.

Программа данного курса представляет систему физкультурно- спортивных занятий для учащихся 1-4 классов и рассчитана на весь учебный год. Во втором и четвертом классе 34 часа (1час в неделю) 1 класс (33 часа) Программа реализована в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

## **Новизна и актуальность**

### **Новизна и педагогическая целесообразность программы.**

Новизна обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. 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. По завершению курса проводятся соревнования, презентация обучающимися понравившейся игры.

**Актуальность** программы является, то что 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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа 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 обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

**Отличительные особенности программы:** 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. 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.

**Адресат программы**

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет, разного уровня развития. Возрастные психологические особенности детей были учтены при разработке данной образовательной программы. Количество детей в кружке до 10 - 12 человек, с периодичностью 1 занятия в неделю, **продолжительностью 45 минут.**

### **Срок реализации программы и объём учебных часов**

**Срок реализации программы:** 1 год (34 часа) 2-4 кл, 1 класс 33 часа

**Количество учащихся в группе:** 10-12 человек

**Форма получения образования – очная.**

**Режим занятий,** периодичность и продолжительность. Занятия проводятся в соответствии с СаПиН от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Длительность занятий составляет 45 минут.

Раз в неделю, 1 учебный час.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для формирования привычки здорового образа жизни и потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, культуры и здоровому образу физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;

- формирование интересов к определенным видам двигательной активности; Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных навыков.

**Содержание программы базируется на достижениях российской и мировой культуры и науки, учитывает приоритеты развития политики Российской Федерации, Красноярского края, Шушенского района в области дополнительного образования и воспитания.**

**Содержание программы ориентировано на :**

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- на удовлетворение индивидуальных потребностей и запросов детей, их родителей;
- формирование творческих способностей, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- освоение культурологического опыта с учетом местных традиций;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- развитие общей культуры и коммуникабельности.
- **Программа реализуется в течение всего учебного года, включая время каникул (осенних, зимних, весенних), посредством функционирования системы различных форм занятий, методов и средств обучения, педагогических технологий. Занятия проводятся по группам соответствующим году обучения.**
- **Программой предусмотрены условия организации индивидуальных занятий детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов с учётом особенностей их здоровья и психофизиологического развития по ИОПам..**

**1 год обучения (1 класс)**

| №  | Тема                   | Количество часов     | Теория             |
|----|------------------------|----------------------|--------------------|
|    |                        | Общее кол - во часов |                    |
| 1. | Игры с мячом           | 5                    | В процессе занятий |
| 2. | Игры с бегом           | 5                    |                    |
| 3. | Игры с прыжками        | 5                    |                    |
| 4. | Игры малой подвижности | 6                    |                    |
| 5. | Зимние забавы          | 5                    |                    |
| 6. | Эстафеты               | 7                    |                    |
|    | Итого:                 | 33                   |                    |

### 1 год обучения (2-3 класс)

| №  | Тема                   | Количество часов     | Теория             |
|----|------------------------|----------------------|--------------------|
|    |                        | Общее кол - во часов |                    |
| 1. | Игры с мячом           | 5ч                   | В процессе занятий |
| 2. | Игры с прыжками        | 5ч                   |                    |
| 3. | Игры с бегом           | 5ч                   |                    |
| 4. | Зимние забавы          | 6ч                   |                    |
| 5. | Эстафеты               | 9ч                   |                    |
| 6. | Игры малой подвижности | 4ч                   |                    |
|    | Итого:                 | 34 ч                 |                    |

### 1 год обучения (4класс)

| № | Тема | Количество часов     | Теория |
|---|------|----------------------|--------|
|   |      | Общее кол - во часов |        |

|    |                        |      |                       |
|----|------------------------|------|-----------------------|
| 1. | Игры с мячом           | 5ч   | В процессе<br>занятий |
| 2. | Игры с бегом           | 5ч   |                       |
| 3. | Игры м прыжками        | 5ч   |                       |
| 4. | Игры малой подвижности | 4ч   |                       |
| 5. | Зимние забавы          | 6ч   |                       |
| 6. | Эстафеты               | 9ч   |                       |
|    | Итого:                 | 34 ч |                       |

### **Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Предметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требование к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения курса:

#### ***Обучающиеся будут знать:***

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования: закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### ***Обучающиеся будут уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на

развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

### **Содержание программы.**

#### **Русские народные игры (19 часов)**

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Жмурки». Игра «Кот и мышь».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Горелки». Игра «Салки»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пятнашки». Игра «Охотники и зайцы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Фанты». Игра «Птицелов».

#### **Эстафеты (9 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передача мяча», с доставанием подвижного мяча, «С мячом», эстафета парами.

- Эстафета «Быстрые и ловкие» с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

### **Игры народов России (6 часов)**

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание игр.

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»

Чувашская игра «Рыбки»

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

## **Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Календарный учебный график-это основная часть образовательной программы(закон № 273-фз,ГЛ.1,СТ.2,П.9).**

### **2.1. Учебный план**

| <b>№</b> | <b>Разделы</b>        | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|-----------------------|---------------------|
| 1        | Русские народные игры | 19                  |
| 2        | Эстафеты              | 9                   |
| 3        | Игры народов России   | 6                   |
|          | <b>Итого</b>          | <b>34</b>           |

### **2.3. Оценочные материалы**

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

- занимательность;
- научность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- связь теории с практикой;
- индивидуальный подход к учащимся.

Факультативный курс позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять физические и жизненные интересы учащихся. В отличие от классных занятий, на внеклассных учащиеся мало теории и много практики, игр, соревнований.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

| <b>Виды аттестации</b>          | <b>Формы оценки результативности</b>                                                                                                                               | <b>Срок проведения</b>                 |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Промежуточная аттестация</b> | Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся .<br>Формы – тестирования, открытые спортивные мероприятия для родителей и учителей. | за 1 год: декабрь 2024 г., май 2025 г. |

|                            |                                                                                                                                                                              |             |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Итоговая аттестация</b> | Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе.<br>Формы – тестирование, открытое спортивное мероприятие для родителей и учителей. | май 2024 г. |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

| <b>Виды аттестации</b>          | <b>Формы аттестации</b>                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Промежуточная аттестация</b> | Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся .<br><b>Формы</b> – тестирование, защита проектов, собеседование, анкетирование,<br>участие в конкурсах школьного уровня , |
| <b>Итоговая аттестация</b>      | Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе<br><b>Формы</b> – тест, защита проектов, творческий отчет по спортивному проекту .                              |

**Календарно – тематическое планирование кружка физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры»**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)**

| №урока             | Содержание                                                               | УУД                                                                                                                                                                  | Дата | Корректировка |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|
| 1 Мир движений     | «Игра кубики белок»<br>«Разведчик и», «Щенок»<br>мелки, обручи, скакалки | Коммуникативные:<br><br>развитие и формирование качеств у учащихся<br><br>формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья                                |      |               |
| 2 Красивая осанка. | Заря, горелочки.<br>Хвостики». «Паровоз»                                 | Личностные УУД Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.<br><br>формирование правильной осанки и развитие навыков бега |      |               |

|                                     |                                                                                                 |                                                                      |  |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                     |                                                                                                 |                                                                      |  |  |
| 3. Учись<br>быстроте и<br>ловкости. | Ручейки, озера<br>Перестрелка.<br>Прыжки», «Кто<br>быстрее?», «Самый<br>координированный<br>»   | Познавательные УУД<br>развитие ловкости; воспитание<br>чувства ритма |  |  |
| 4. Сила нужна<br>каждому.           | «Аист»<br>«Лиса и квочка»<br>«Кто<br>сильнее?», «Салки<br>со стопами,<br>«Удочка с<br>прыжками» | развитие силы и ловкости                                             |  |  |

|                           |                                                                            |                                                                                                                                          |  |  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 5 Ловкий.<br>Гибкий.      | Два мороза<br><br>Охотники и утки<br><br>«Снип –Снап»,<br>«Быстрая тройка» | развитие гибкости и ловкости                                                                                                             |  |  |
| 6. Весёлая<br>скакалка.   | Медведь спит,<br>«Весёлая<br>скакалка»Пчелы и<br>медвежата<br><br>Ловушки  | Регулятивные УУД Соблюдать<br>правила техники безопасности при<br>выполнении прыжковых<br>упражнений<br><br>развитие ловкости и внимания |  |  |
| 7. Сила нужна<br>каждому. | «Очистить свой сад<br>от камней», Бег по<br>кочкам<br><br>Игры с мячами    | Осваивать технику прыжковых<br>упражнений.<br><br>развитие выносливости и силы                                                           |  |  |
| 8.Развитие<br>быстроты.   | «Ноги выше от<br>земли», «Выбегай<br>из круга»                             | развитие быстроты                                                                                                                        |  |  |
| 9.Кто быстрее?            | «Лиса и куры»,                                                             | развитие скоростных качеств,<br>выносливости                                                                                             |  |  |

|                                             |                                                           |                                                                    |  |  |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| 10. Скакалочка-выручалочка.                 | «Кто быстрее?»,<br>«Сумей догнать».<br>Игры со скакалкой. | Регулятивные УУД<br>развитие силы, ловкости                        |  |  |
| 11. Ловкая и коварная гимнастическая палка. | «Метко в цель»,<br>«Салки с большими мячами»              | развитие быстроты и ловкости                                       |  |  |
| 12. Команда быстроногих<br>«Гуси – лебеди». | «Назови имя»,<br>«Бездомный заяц»,<br>Лягушки в болоте»   | развитие силы и ловкости                                           |  |  |
| 13. Выбираем бег.                           | Эстафеты с бегом<br>ведением мяча                         | развитие скоростных качеств,<br>ловкости                           |  |  |
| 14. Метко в цель.                           | Метко в цель»,<br>«Салки с большими мячами»               | Коммуникативные УУД<br>развитие меткости и координации<br>движений |  |  |
| 15. Путешествие по островам.                | «Назови имя»,<br>«Бездомный заяц»,<br>Лягушки в болоте»   | развитие глазомера и точности<br>движений                          |  |  |
| 16. Развиваем точность                      | «Вращающаяся скакалка»,                                   | развитие физических качеств                                        |  |  |

|                                          |                                                          |                                                     |  |  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|
| движений.                                | «Подвижная цель».<br>«Воробушки и кот»                   | выносливости и ловкости                             |  |  |
| 17.Горка зовёт.                          | «Быстрый спуск»,<br>«Веер»,<br>«Паровозик»               | развитие выносливости и ловкости                    |  |  |
| 18.Зимнее солнышко.                      | Быстрый спуск»,<br>игры на<br>улице«Веер»,<br>«Паровозик | развитие выносливости и ловкости                    |  |  |
| 19.Зимнее солнышко.                      | «Кто быстрее<br>приготовиться»                           | развитие выносливости и быстроты                    |  |  |
| 20.Штурм высоты.                         | «Штурм высоты»                                           | развитие выносливости и ловкости                    |  |  |
| 21.Снежные фигуры.                       | «Салки»                                                  | развитие выносливости и ловкости                    |  |  |
| 22.Закрепление . Игры на свежем воздухе. | «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся                | развитие физических качеств выносливости и ловкости |  |  |
| 23. Защити башню .Мы строим              | «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся           | развитие физических качеств выносливости и ловкости |  |  |

|                                         |                                           |                                            |  |  |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
| крепость                                |                                           |                                            |  |  |
| 24.Мы строим крепость                   | Игры по желанию учащихся.Игры со снегом.  | развитие выносливости и скоростных качеств |  |  |
| 25.Игры на снегу                        | «Горелки». Игры по желанию учащихся       | развитие ловкости и быстроты               |  |  |
| 26.Удивительная пальчиковая гимнастика. | «Метание в цель», «Попади в мяч»          | развитие скоростных качеств и меткости     |  |  |
| 27.Развитие скоростных качеств.         | «Быстро в строй», командные «колдунчики»  | развитие выносливости, быстроты и реакции  |  |  |
| 28.Развитие выносливости.               | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» | развитие быстроты, скорости, реакции       |  |  |
| 29.Развитие реакции.                    | «Пустое место», «Часовые и разведчики»    | развитие быстроты и выносливости           |  |  |
| 30.«Удочка».Игры с мячом.               | «Удочка», «Не урони мяч»                  | развитие быстроты, ловкости, выносливости  |  |  |

|                                                       |                                                                   |                                                                                                          |  |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 31.Прыжок за прыжком.                                 | «Прыжок за прыжком»                                               | Познавательные УУД<br><br>Осваивать технику прыжковых упражнений. развитие скоростных качеств , ловкости |  |  |
| 32.Мир движений и здоровья.                           | «Хвостики»,<br>«Падающая палка»                                   | развитие ловкости и быстроты                                                                             |  |  |
| 33.Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | «Точный поворот»,<br>«Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» | Познавательные УУД<br><br>Умение договариваться                                                          |  |  |
|                                                       |                                                                   |                                                                                                          |  |  |

### Календарно- тематическое планирование

#### 1 год обучения 2 КЛАСС

| № п/п    | Разделы программы и темы учебных занятий                                                                   | Всего часов | Практика | Дата |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| <b>1</b> | <b>Игры с мячом</b>                                                                                        | <b>5</b>    |          |      |
| 1        | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху». «Шлепанки». | 1           | 1        |      |
| 2        | Игры с мячом. «Шарильщик». «Свечи ставить».                                                                | 1           | 1        |      |
| 3        | Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Подстенка».                               | 1           | 1        |      |

|          |                                                                                                          |          |   |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|--|
|          | «Перебрасывание мяча».                                                                                   |          |   |  |
| 4        | Из чего сделали мячи. Игры с мячом. «Зевак». «Летучий мяч».                                              | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».                                                            | 1        | 1 |  |
| <b>2</b> | <b>Игры с бегом</b>                                                                                      | <b>5</b> |   |  |
| 1        | Значение бега в жизни человека и животных. Игры с бегом. «Змейка». «Челнок». «Пустое место»              | 1        | 1 |  |
| 2        | Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом».                                               | 1        | 1 |  |
| 3        | Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Игры с бегом. «Круговые пятнашки». «Берегись».                | 1        | 1 |  |
| 4        | Игры с бегом. «Много троих, хватит двоих».                                                               | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с бегом. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди».                                                        | 1        | 1 |  |
| <b>3</b> | <b>Игры с прыжками</b>                                                                                   | <b>5</b> |   |  |
| 1        | Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Игры с прыжками. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот». | 1        | 1 |  |
| 2        | Игры с прыжками. «Переселение лягушек». «Мешочек».                                                       | 1        | 1 |  |
| 3        | Игры с прыжками. «Петушиный бой». «Солка на одной ноге».                                                 | 1        | 1 |  |
| 4        | Игры с прыжками. «Здравствуй, сосед!»                                                                    | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с прыжками. «Удочка».                                                                               | 1        | 1 |  |
| <b>4</b> | <b>Игры с малой подвижностью</b>                                                                         | <b>6</b> |   |  |
| 1        | Игры с малой подвижностью. Знакомство с                                                                  | 1        | 1 |  |

|          |                                                                                                                |          |   |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|--|
|          | играми на внимательность. «Краски». «Молчанка».                                                                |          |   |  |
| 2        | Игры с малой подвижности. «Веревочка». «Телефон».                                                              | 1        | 1 |  |
| 3        | Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность. Игры с малой подвижности. «Камешки». «Мережа».  | 1        | 1 |  |
| 4        | Игры с малой подвижности. «Соломинки». «Дятел».                                                                | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с малой подвижности. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки».                                               | 1        | 1 |  |
| 6        | Игры с малой подвижности. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир».                                                    | 1        | 1 |  |
| <b>5</b> | <b>Зимние забавы</b>                                                                                           | <b>5</b> |   |  |
| 1        | Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой». «Строим крепость».                               | 1        | 1 |  |
| 2        | Зимние забавы. «Лепим снеговика».                                                                              | 1        | 1 |  |
| 3        | Зимние забавы. «Меткой стрелок».                                                                               | 1        | 1 |  |
| 4        | Зимние забавы. «Взятие снежного городка».                                                                      | 1        | 1 |  |
| 5        | Зимние забавы. «Спортивные зимние соревнования».                                                               | 1        | 1 |  |
| <b>6</b> | <b>Эстафеты</b>                                                                                                | <b>8</b> |   |  |
| 1        | Значение слова эстафета. Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений. «Передал – садись». «Мяч среднему». | 1        | 1 |  |
| 2        | Эстафеты. «Скакалка под ногами». «Тачка».                                                                      | 1        | 1 |  |
| 3        | Эстафеты. «По цепочке». «Команды быстроногих».                                                                 | 1        | 1 |  |

|                |                                                       |           |           |  |
|----------------|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|
| 4              | Эстафеты. «Дорожки». «Шарик в ложке».                 | 1         | 1         |  |
| 5              | Эстафеты.«Кати большой мяч впереди себя».             | 1         | 1         |  |
| 6              | Эстафеты. «Гвозди ковать». «Передача мяча в колонне». | 1         | 1         |  |
| 7              | Эстафеты. «Первыми водокачки». «По камням».           | 1         | 1         |  |
| 8              | Эстафеты. «Поезд». Закрепление изученных эстафет.     | 1         | 1         |  |
| <b>Всего :</b> |                                                       | <b>34</b> | <b>34</b> |  |

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 год обучения 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Разделы программы и темы учебных<br>занятий                                                                | Всего<br>часов | Практ<br>ика | Дата |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|------|
| <b>1</b> | <b>Игры с мячом</b>                                                                                        | <b>5</b>       |              |      |
| 1        | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху», «Шлепанки». | 1              | 1            |      |
| 2        | Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».            | 1              | 1            |      |
| 3        | Игры с мячом. «Круг», « Охотник».                                                                          | 1              | 1            |      |
| 4        | Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.                        | 1              | 1            |      |

|          |                                                               |          |   |  |
|----------|---------------------------------------------------------------|----------|---|--|
|          | Игры с мячом. «Защищай город». «Мяч в лунке».                 |          |   |  |
| 5        | Игры с мячом. «Русская лапта». «Даровки».                     | 1        | 1 |  |
| <b>2</b> | <b>Игры с прыжками</b>                                        | <b>5</b> |   |  |
| 1        | Игры с прыжками. Теория. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».         | 1        | 1 |  |
| 2        | Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение»         | 1        | 1 |  |
| 3        | Игры с прыжками. Теория. Игра «Два лагеря», «Капканы»         | 1        | 1 |  |
| 4        | Игры с прыжками. Игра «Кто первый?»                           | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с прыжками. Игра «Два города». «Курочки».                | 1        | 1 |  |
| <b>3</b> | <b>Игры с бегом</b>                                           | <b>5</b> |   |  |
| 1        | Игры с бегом. Теория. Игра «Бег командами».                   | 1        | 1 |  |
| 2        | Игры с бегом. Игра «Третий лишний», «Змейки».                 | 1        | 1 |  |
| 3        | Игры с бегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой». | 1        | 1 |  |
| 4        | Игры с бегом. Игра». «Салки в висе», «Салки с приседаниями».  | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с бегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны».   | 1        | 1 |  |
| <b>4</b> | <b>Зимние забавы</b>                                          | <b>6</b> |   |  |
| 1        | Зимние забавы. Теория. Игра «Снежком по мячу».                | 1        | 1 |  |
| 2        | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник».                         | 1        | 1 |  |
| 3        | Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной».                | 1        | 1 |  |
| 4        | Зимние забавы. Зимние эстафеты.                               | 1        | 1 |  |

|                |                                                                                    |           |           |  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|
| 5              | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник»                                               | 1         | 1         |  |
| 6              | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник»                                               | 1         | 1         |  |
| <b>5</b>       | <b>Эстафеты</b>                                                                    | <b>9</b>  |           |  |
| 1              | Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу.                                       | 1         | 1         |  |
| 2              | Эстафеты. Эстафета «звёздочкой».                                                   | 1         | 1         |  |
| 3              | Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии».                                  | 1         | 1         |  |
| 4              | Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием.       | 1         | 1         |  |
| 5              | Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки.                         | 1         | 1         |  |
| 6              | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.                        | 1         | 1         |  |
| 7              | Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча. | 1         | 1         |  |
| 8              | Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета.   | 1         | 1         |  |
| 9              | Эстафета. Эстафета с бегом и ловлей мяча                                           | 1         | 1         |  |
| <b>6</b>       | <b>Игры малой подвижности</b>                                                      | <b>4</b>  |           |  |
| 1              | Игры малой подвижности. Теория. Игра «Что изменилось?»                             | 1         | 1         |  |
| 2              | Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал».                                      | 1         | 1         |  |
| 3              | Игры малой подвижности. Игра « Угадай, кто это?»                                   | 1         | 1         |  |
| 4              | Игры малой подвижности. Игра «Садовник».                                           | 1         | 1         |  |
| <b>Всего :</b> |                                                                                    | <b>34</b> | <b>34</b> |  |

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения 4 КЛАСС**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Разделы программы и темы учебных<br/>занятий</b>       | <b>Всего<br/>часов</b> | <b>Практ<br/>ика</b> | <b>Дата</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------------|
| <b>1</b>         | <b>Подвижные и народные игры</b>                          | <b>5</b>               |                      |             |
| 1                | Игры с мячом. Теория. Игра «Мяч в центре»                 | 1                      | 1                    |             |
| 2                | Игры с мячом. Игра «Охотники».                            | 1                      | 1                    |             |
| 3                | Игры с мячом. Игра «Подвижная цель».                      | 1                      | 1                    |             |
| 4                | Игры с мячом. Игра «Защищай ворота».                      | 1                      | 1                    |             |
| 5                | Игры с мячом. Эстафеты с мячом                            | 1                      | 1                    |             |
| <b>2</b>         | <b>Игры с прыжками</b>                                    | <b>5</b>               |                      |             |
| 1                | Игры с прыжками. Теория. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».     | 1                      | 1                    |             |
| 2                | Игры с прыжками. Игра «Белые медведи».                    | 1                      | 1                    |             |
| 3                | Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение»     | 1                      | 1                    |             |
| 4                | Игры с прыжками. Теория. Игра «Зверюшки, наострите ушки!» | 1                      | 1                    |             |
| 5                | Игры с прыжками. Игра «Охотники – спортсмены»             | 1                      | 1                    |             |

|          |                                                                               |          |   |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|---|--|
| <b>3</b> | <b>Игры с бегом</b>                                                           | <b>5</b> |   |  |
| 1        | Игры сбегом. Теория. Игра «Бег командами».                                    | 1        | 1 |  |
| 2        | Игры сбегом. Игра «Третий лишний», «Змейки».                                  | 1        | 1 |  |
| 3        | Игры сбегом. Игра «Прерванные пятнашки».                                      | 1        | 1 |  |
| 4        | Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой».                  | 1        | 1 |  |
| 5        | Игры с бегом. Теория. Игра «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята». | 1        | 1 |  |
| <b>4</b> | <b>Зимние забавы</b>                                                          | <b>6</b> |   |  |
| 1        | Зимние забавы. Теория. Игра «Снежком по мячу».                                | 1        | 1 |  |
| 2        | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник».                                         | 1        | 1 |  |
| 3        | Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной».                                | 1        | 1 |  |
| 4        | Зимние забавы. Зимние эстафеты.                                               | 1        | 1 |  |
| 5        | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник»                                          | 1        | 1 |  |
| 6        | Зимние забавы. Зимние эстафеты.                                               |          |   |  |
| <b>5</b> | <b>Эстафеты</b>                                                               | <b>9</b> |   |  |
| 1        | Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу.                                  | 1        | 1 |  |
| 2        | Эстафеты. Эстафета «звёздочкой».                                              | 1        | 1 |  |
| 3        | Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии».                             | 1        | 1 |  |
| 4        | Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием.  | 1        | 1 |  |
| 5        | Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки.                    | 1        | 1 |  |
| 6        | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.                   | 1        | 1 |  |
| 7        | Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком».                                       | 1        | 1 |  |

|                |                                                                                  |           |           |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|
|                | Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.                                       |           |           |  |
| 8              | Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. | 1         | 1         |  |
| 9              | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.                      | 1         | 1         |  |
| <b>6</b>       | <b>Игры малой подвижности</b>                                                    | <b>4</b>  |           |  |
| 1              | Игры малой подвижности. Теория. Игра «Что изменилось?»                           | 1         | 1         |  |
| 2              | Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал».                                    | 1         | 1         |  |
| 3              | Игры малой подвижности. Игра «Угадай, кто это?»                                  | 1         | 1         |  |
| 4              | Игры малой подвижности. Игра «Фотограф».                                         | 1         | 1         |  |
| <b>Всего :</b> |                                                                                  | <b>34</b> | <b>34</b> |  |

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Помещение : учебный спортивный зал для проведения групповых и индивидуальных учебных занятий. В кабинете имеются 14 мест для обучающихся, уголок объединения, накопительные папки, литература.

#### ***Информационно-коммуникативные средства:***

- Ноутбук.
  - Мультимедийный проектор.
  - Интерактивная доска.
- Экранно – тематические пособия:
- Презентации, диски

## 2.5. Условия реализации программы

Для реализации содержания программы используются педагогические технологии, методы, приемы, формы и средства, способствующие получению знаний и умений, формированию материала образовательной программы.

В кабинете есть:

противопожарный инвентарь и аптечка с набором перевязочных средств;

инструкция по правилам безопасности труда для обучающихся и журнал регистрации инструктажа по правилам безопасности труда;

Кабинет имеет:

учебно-методическую, справочно-информационную литературу;

Специальное оборудование, которое используется для занятий:

- картотека игр ;
- мячи, скакалки, обручи, маты, набивные мячи, гимнастические палки, секундомер, флажки для разметки и т.д.
- фото, аудио, видеоматериалы;

А также: посещение библиотеки, музея.

Главным результатом реализации программы является талантливость, способность трудиться, упорно добиваться достижения нужного результата.

Для отслеживания результатов реализации программы не применяется оценочная система, а учитываются творческие успехи детей. Результатом занятий могут быть

- подготовка и защита проектных работ;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование

### **III. Список литературы:**

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. // В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
4. Лях В. И.,ЗденевичА. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.