Управление образования Починковского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Мадаевская основная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании методического совета	Заместительдиректора	Директор
Руководитель МС		
_____ Привалова Л.В.	_____Ведякина О.К.	_____Головина Г.И.
Протокол №1от 24.08.2023	Протокол №1от24.08.2023	Приказ №83 от 29.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Подвижные и спортивные игры»

для 1–4 классов

(2023-2024 учебный год)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6,5 -11 лет

Срок реализации : 1 год

Составитель: Епифанова Н.И., учитель,
высшая квалификационная категория

с. Мадаево, 2023 г.

Пояснительная записка

Будущее человечества зависит от здоровья нации. Задача укрепления и сохранения здоровья является актуальной. Спортивные и подвижные игры - эмоциональное средство физического воспитания, эффективное средство для сохранения и укрепления здоровья. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя и все время стремится к лучшему. Движение является одним из основных проявлений жизнедеятельности организма и все его важнейшие функции - дыхание, кровообращение, глотание, перемещение тела в пространстве, звукопроизносительная сторона речи реализуются, в конечном счете, движением - сокращением мышечного аппарата.

Учитывая значимость данной проблемы, и на основе указанных выше аспектов была составлена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные и спортивные игры».

Актуальность

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающимися воспринимается как необходимая и естественная для саморазвития и самореализации. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях спортом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких, игры оказывают положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Актуальностью программы является социальный заказ общества на физическое воспитание подрастающего поколения и необходимость решения проблем здорового образа жизни.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные и спортивные игры» для 1–4 классов имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна

Заключается в осуществлении постоянного психологического сопровождения по формированию здорового образа жизни, выявлении приоритетных интересов обучающихся в спорте; особый акцент на детей, требующих педагогического внимания, индивидуального подхода при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

.

Педагогическая целесообразность

Программа рассчитана на детей средней физической подготовки. Спортивные и подвижные

игры не только способствуют развитию мышечного аппарата, но и помогают выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляют силу воли, повышают уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Ребенок учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным. Занимаясь спортом, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

Практическая значимость программы определяется её практикоориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе дополнительного образования.

Социальная значимость программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов, и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года.
5. Программа воспитания МБ ОУ Мадаевской ОШ.

Цель и задачи программы

Цель: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические способности, нравственные качества.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развитие природных задатков и способностей учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;

- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учащихся начальных классов наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с учителем выполнение алгоритма - это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры - это не только важное средство воспитания, значение их шире - это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В секцию «Подвижные и спортивные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д.

Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Результаты освоения Программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

- 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:

регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера - исполнителя).

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- разработать (придумать) свои подвижные игры.

Объём и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 36 .

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

	количество недель	количество месяцев	количество часов
1 год обучения	36	9	36

Формы обучения

Форма обучения учащихся – очная.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Исходя из цели и задач раздела учебного плана, занятия обычно проводятся всем составом, но могут проводиться по группам (2-6 человек) и индивидуально. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Формы занятий

- исследовательская работа;
- участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях;
- эстафеты;
- подвижные и спортивные игры, познавательные игры, конкурсы, спортивные праздники и другие массовые мероприятия.

Виды деятельности:
- теоретическая,
- практическая,
- игровая,
- познавательная.

Режим занятий

Занятия проводятся по 1 часу в неделю, что составляет 36 часов в год.

Режим работы в течение учебного года одинаков: как правило, объединение собирается на занятия в определенный день и час, в соответствии с утвержденным расписанием.

Планируемые результаты

- укрепится здоровье учащихся посредством развития физических качеств;
- разовьются двигательные реакции, точность движений, ловкость;
- разовьется сообразительность;
- улучшатся внимание, культура поведения;
- научатся работать индивидуально и в группе,
- разовьются природные задатки и способности учащихся;
- разовьются доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- разовьются коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Учебный план

	Разделы	**Теория**	**Практика**	**Всего**	**Формы промежуточной аттестации**
1	Игры с бегом	1	3	4	
2	Игры с мячом		5	5	
3	Игры с прыжками		5	5	
4	Игры малой подвижности		5	5	
5	Зимние забавы	1	3	4	
6	Народные игры	1	4	5	
7	Спортивные игры	3	2	5	
8	Эстафеты		2	2	
9	Итоговое занятие		1	1	Участие в «Дне здоровья»
	ВСЕГО	6	30	36	

Содержание учебного плана

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Игры с бегом». Развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры с мячом». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.

«Игры с прыжками». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры малой подвижности». Развитие внимания, памяти, логического мышления

«Зимние забавы». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Формирование ЗОЖ.

«Народные игры». Развитие физических способностей учащихся, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны и знакомство с культурой других стран.

«Спортивные игры». Знакомство со спортивными играми, их правилами, особенностями экипировки.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Календарный учебный график

Месяц	Недели по порядку	Количество недель	Количество часов	Дата проведения	Учебный/каникулярный период
Сентябрь	1.	1	1	05.09.2023	Учебная неделя
	2.	1	1	12.09.2023	Учебная неделя
	3.	1	1	19.09.2023	Учебная неделя
	4.	1	1	26.09.2023	Учебная неделя
Октябрь	5.	1	1	03.10.2023	Учебная неделя
	6.	1	1	10.10.2023	Учебная неделя
	7.	1	1	17.10.2023	Учебная неделя
	8.	1	1	24.10.2023	Учебная неделя
	9.	1	1	31.10.2023	Учебная неделя
Ноябрь	10.	1	1	07.11.2023	Каникулы
	11.	1	1	14.11.2023	Учебная неделя
	12.	1	1	21.09.2023	Учебная неделя
	13.	1	1	28.11.2023	Учебная неделя
Декабрь	14.	1	1	05.12.2023	Учебная неделя
	15.	1	1	12.12.2023	Учебная неделя
	16.	1	1	19.12.2023	Учебная неделя
	17.	1	1	26.12.2023	Учебная неделя
Январь	18.	1	1	16.01.2024	Учебная неделя
	19.	1	1	23.01.2024	Учебная неделя
	20.	1	1	30.01.2023	Учебная неделя
Февраль	21.	1	1	06.02.2024	Учебная неделя
	22.	1	1	13.02.2024	Учебная неделя
	23.	1	1	20.02.2024	Учебная неделя
	24.	1	1	27.02.2024	Учебная неделя
Март	25.	1	1	05.03.2024	Учебная неделя
	26.	1	1	12.03.2024	Учебная неделя
	27.	1	1	19.03.2024	Учебная неделя
	28.	1	1	26.03.2024	Каникулы
Апрель	29.	1	1	02.04.2024	Учебная неделя
	30.	1	1	09.04.2024	Учебная неделя
	31.	1	1	16.04.2024	Учебная неделя
	32.	1	1	23.04.2024	Учебная неделя
	33.	1	1	30.04.2023	Учебная неделя
Май	34.	1	1	07.05.2024	Учебная неделя
	35.	1	1	14.05.2024	Учебная неделя
	36.	1	1	21.05.2024	Учебная неделя

ВСЕГО		36	36		

Формы аттестации

Аттестация учащихся проводится на основании Положения о формах, периодичности и

порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Мадаевской основной школы. Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Промежуточная аттестация учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Подвижные и спортивные игры" проходит в период с 15 по 30 мая (в соответствии с календарным учебным графиком) в форме участия в общешкольном празднике День здоровья, где учащиеся демонстрируют свои знания и умения, полученные за учебный год. В течение учебного года на каждом занятии проводится текущий контроль в различных формах: собеседование, наблюдение, практическая работа, викторина, самоконтроль, и др.

Оценочные материалы

Для определения достижения учащимися планируемых результатов в программе используется следующая диагностическая методика:

Высокий уровень освоения программы (ВУ),

Средний уровень освоения программы (СУ),

Низкий уровень освоения программы (НУ).

Уровни теоретической подготовки не оцениваются, уровни практической подготовки развития и воспитанности определяются исходя из следующих оценочных материалов:

Практическая подготовка (применение полученных компетенций):

Оценочные материалы для определения качества усвоения программы по разделам в течение учебного года по личностным результатам:

Высокий уровень умений (ВУ) - Чёткое и грамотное выполнение практических навыков в полном объёме, самостоятельно

Средний уровень умений (СУ) - Выполнение практических навыков с небольшими затруднениями.

Низкий уровень умений (НУ) - Выполнение практических навыков с обращением за помощью к педагогу или товарищам.

Данные практической подготовки фиксируются в таблице и учитываются при подведении итогов и промежуточной аттестации за текущий год.

№ п/п	**ФИ учащегося**	**Раздел программы**									**Итоговый уровень**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	

Методические материалы

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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

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

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.

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.

Предусмотрено проведение занятий в 1-4 классах (34 занятия, 1 раз в неделю).

Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка - рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Спортивные игры

Теория. Спортивные игры «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Гандбол»

Практические занятия:

- Ведение мяча
- удары по мячу
- броски мяча

Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал - садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Информационное обеспечение

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам

http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

https://multiurok.ru/ Сайт для учителей

http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей

http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura

http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры

http://spo.1september.ru/

www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания

http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»

http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html«Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

http://www.docme.ru/ информационный сервис

https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей

http://www.e-osnova.ru/journal/16 Физическая культура. Все для учителя

Список литературы

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.

«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2022 г.

«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2021 г

Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2021 г

Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2019 г

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2022г

Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2020г

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование Программы

№ п/п	Наименование разделов // занятий	Общее количество	В том числе:		Форма контроля	Дата проведения
			теоретических	практических		
	Игры с бегом	**4**	**1**	**3**	Практическое занятие	
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны	1	1			
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1		1		
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1		1		
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу»	1		1		
	Игры с мячом	5		5	Практическое занятие	
5	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах	1		1		
6	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1		1		
7	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч - соседу». Игра «Охотники».	1		1		
8,9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	2		2		
	Игры с прыжками	**5**		**5**	Практическое занятие	

10	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		1		
11	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		1		
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1				
13,14	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	2		2		
	Игры малой подвижности	**5**		**5**	Практическое занятие	
15	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1		1		
16	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1		1		
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1		1		
18,19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	2		2		
	Зимние забавы	**4**		**4**	Практическое занятие	
20	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1		1		
21	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1		1		
22	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		1		
23	Игра «Быстрый лыжник».	1		1		

	Народные игры	**5**	**1**	**4**	Практическое занятие	
24	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	1			
25	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1		1		
26	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		1		
27	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		1		
28	Разучивание народных игр. Игра "Ручеек".	1		1		
	Спортивные игры	**5**	**3**	**2**	Практическое занятие	
29	Знакомство со спортивными играми	1	1			
30	Волейбол	1		1		
31	Баскетбол	1		1		
32	Футбол	1	1			
33	Гандбол	1	1			
	Эстафеты	**2**		**2**	Практическое занятие	
34	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета линейная с прыжками, с бегом. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1		1		
35	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами, Эстафета с лазанием и перелезанием.	1		1		
36	**Итоговое занятие**	1		1	Участие в «Дне здоровья»	