

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
454139, г. Челябинск, ул. Новороссийская, д.27  
тел./факс: 8(351)253-85-94, e-mail: school\_32@inbox.ru  
website: <http://mou32.chel-edu.ru>

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»  
Протокол № 1  
30 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ № 32  
г. Челябинска»  
Петряева Н.А.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
«Подвижные игры»  
Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Хорошенина Мария Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск,  
2022

**Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно- спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

<b>Ф.И.О. педагога</b>	Хорошенина Мария Викторовна
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Уровень освоения программы</b>	ознакомительный
<b>Форма организация образовательного процесса</b>	многопрофильная
<b>Продолжительность освоения программы</b>	2 года
<b>Возрастная категория обучающихся</b>	7-9 лет
<b>Год разработки программы</b>	2022 г.

## Оглавление

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный план.....	9
1.3.1. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 1 год обучения.....	9
1.3.2. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 2 год обучения.....	10
1.4. Содержание программы.....	11
1.5. Планируемые результаты.....	15

### Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.....	16
2.2. Формы контроля и аттестации.....	17
2.3. Методические материалы.....	18
2.3.1. Формы работы с обучающимися. Педагогические технологии и методы организации образовательного процесса.....	18
Список литературы.....	21
Календарный учебный график.....	22
Приложение .....	23

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Нормативно - правовые документы**

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;
13. Устава МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»;
14. Программы воспитания и социализации учащихся в МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»;
15. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска» и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться, происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому программа представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Занятия помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке научат принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у школьников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма.

Школьники, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» выполняет социальный заказ общества, отвечает запросам

родителей и детей на дополнительные услуги в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

**Педагогическая** целесообразность программы обоснована возможностью включения обучающихся в разнообразную активную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развития эмоциональной, физической и волевой сферы школьников, способствуя всестороннему и гармоничному развитию личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» органично перекликается с курсами школьных дисциплин «Физическая культура», «Окружающий мир» и является существенным дополнением к материалам данных дисциплин.

**Новизна** программы «Подвижные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» построена по принципу «от простого к сложному», «от ближней к дальней перспективе»: от простых упражнений, общефизической подготовки до выполнения сложных правил подвижных игр с одновременной физической нагрузкой.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа не предполагает узкой направленности на развитие физических способностей обучающихся, напротив используется интегрированный подход к отбору содержания: формирование интереса к физической культуре, здоровому образу жизни через игровую деятельность, являющуюся ведущей в младшем школьном возрасте. В содержании программы прослеживается связь с физической культурой, окружающим миром, краеведением, основами безопасности жизнедеятельности.

**Адресат программы** - в коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-9 лет.

Обучающиеся зачисляются на добровольной основе, без предварительного отбора, по заявлению родителей.

Программа реализуется на бюджетной (бесплатной) основе.

#### **Объем учебной нагрузки и режим занятий**

Срок реализации программы – 2 года.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 78 часов.

I год обучения - 34 часа;

II год обучения - 34 часа.

Занятия проходят в режиме: 1 раз в неделю по 1 часу.

#### **Формы и режим занятий**

Форма реализации программы – групповая.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (игровые приемы);
- групповая.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Подвижные игры» могут быть использованы следующие методы обучения:

- метод самореализации через различные творческие дела, участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, эстетического и других форм воспитания.

**Формы организации деятельности:**

- занятие,
- игра-путешествие,
- квест,
- соревнование.

**Используемые приемы обучения:**

- наглядно-слуховой (аудиозаписи),
- наглядно-зрительный (видеозаписи),
- словесный (рассказ, художественное слово)

**Наполняемость групп:** оптимальная - 15 человек, допустимая - 20.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. 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.

**Общий объём** нагрузки 78 часов.

Продолжительность занятий рассчитывается в академических часах (1 академический час = 40 минутам).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование гармонически развитой, активной личности, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность за результаты своей деятельности;
- воспитывать чувство сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи;
- развивать эмоционально-чувственную сферу личности, творческий потенциал, потребность в самовыражении, рефлексивные умения, выдержку, самоконтроль;
- развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям физкультурно- оздоровительной деятельностью;
- развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию, равновесие, ориентацию в пространстве;
- сформировать знания и умения в области здоровьесбережения, навыки безопасного образа жизни, соревновательной деятельности.

### 1.3. Учебный план ДООП «Подвижные игры»

Наименование раздела	Количество часов	
	1 год обучения	2 год обучения
Вводное занятие	1	1
Подвижные игры с элементами баскетбола	6	9
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	9	9
Подвижные игры с элементами гимнастики	7	9
Общая физическая подготовка	11	6
Итого	34	34
Форма аттестации	Промеж. аттестация	Итоговая аттестация

#### 1.3. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 1 год обучения.

№	Название темы, раздел	Кол- во часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	Опрос, эстафета
1.2	Игры для развития меткости при метании в цель	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование, эстафета
1.3	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
<b>II</b>	<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	
2.1	Игры для закрепления техники прыжков	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
2.2	Игры для развития быстроты и координации движений	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
2.3	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения)	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
<b>III</b>	<b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>	<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	
3.1	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	4	1	3	Опрос, соревнование эстафета
3.2	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета

<b>IV</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
4.1	Игры на внимание	4	0,5	3,5	Опрос, соревнование эстафета
4.2	Игры для совершенствования физических качеств	6	0,5	5,5	Опрос, соревнование эстафета
4.3	Итоговое занятия	1	1	0	Опрос
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

### 1.3.2. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 2 год обучения.

№	Название темы, раздел	Количество часов			Формы аттестации , контроля
		Всег	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	
2.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Опрос, соревнования. Эстафета
2.1	Ведение мяча	3	0,5	2,5	
2.2	Ловля и передача мяча на	3	0,5	2,5	
2.3	Ловля и передача мяча в	3	0,5	2,5	
3.	<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики:</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Опрос, соревнование эстафета
3.1	Игры для развития навыка	3	0,5	2,5	
3.2	Игры для развития навыка	3	0,5	2,5	
3.3	Игры для развития навыка	3	0,5	2,5	
4.	<b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Опрос, соревнование эстафета
4.1	Игры для развития	3	0,5	2,5	
4.2	Игры в лазании и	3	0,5	2,5	
4.3	Игры для правильной осанки	3	0,5	2,5	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Опрос, соревнование эстафета
5.1.	Общая физическая	5	0,5	4,5	
5.2.	Итоговое занятие	1	1	0	
	<b>Всего:</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

## 1.4. Содержание программы

### Содержание программы 1 года обучения

#### Раздел 1. Подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов).

##### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория.* Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

##### Тема 1.2. Игры для развития меткости при метании в цель.

*Теория.* Основные правила при метании. Техника метания мяча.

*Практика.* Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

##### Тема 1.3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

*Практика.* Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

#### Раздел 2. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (9 часов).

##### Тема 2.1. Игры для закрепления техники прыжков.

*Теория.* Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

*Практика.* Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ногой на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

##### Тема 2.2. Игры для развития быстроты и координации движений.

*Теория.* Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практика.* Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробы, вороны». "Вызов номеров"

##### Тема 2.3. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

*Теория.* Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

*Практика.* Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

#### Раздел 3. Подвижные игры с элементами гимнастики (7 часов).

##### Тема 3.1. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная,

художественная гимнастика.

*Практика.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

**Тема 3.2. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.**

*Теория.* Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

*Практика.* Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта".

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (11 часов) .**

##### **Тема 4.1. Игры на внимание.**

*Практика.* Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

##### **Тема 4.2. Игры для совершенствования физических качеств.**

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

##### **Тема 4.3. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов года.

## Содержание программы 2 года обучения.

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час).**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания. Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

### **Раздел 2. Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов).**

#### **Тема 2.1. Ведение мяча**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.* Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

#### **Тема 2.2. Ловля и передача мяча на месте**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.* Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

#### **Тема 2.3. Ловля и передача мяча в движении**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.* Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

### **Раздел 3. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (9 часов).**

#### **Тема 3.1. Игры для развития навыка прыжков**

*Теория.* Правила техники безопасности при прыжках.

*Практика.*

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

#### **Тема 3.2. Игры для развития навыка бега**

*Теория.* Правила техники безопасности при беге. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция" /эстафета".

*Практика.*

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника

финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

### **Тема 3.3. Игры для развития навыка метания**

*Теория.* Правила техники безопасности при метании.

*Практика.*

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".

## **Раздел 4. Подвижные игры с элементами гимнастики (9 часов).**

### **Тема 4.1. Игры для развития равновесия**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика.* Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Танцевальные движения. Шаги аэробики.

Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

### **Тема 4.2 Игры в лазании и перелезании.**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика.* Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам.

«Кто лучше!», «Кто быстрее».

### **Тема 4.3 Игры для правильной осанки**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

*Практика.* Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (6 часов).**

### **Тема 5.1. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

### **Тема 5.1 Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов год.

## 1.5. Планируемые результаты

### *Предметные результаты*

#### 1 год обучения

##### *Будут знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр.

##### *Будут уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

#### 2 год обучения

##### *Будут знать:*

- правила техники безопасности при проведении занятий
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

##### *Будут уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

### *Личностные результаты:*

- *будут* проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- *развитие навыков сотрудничества со сверстниками*, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- проявление самостоятельности, целеустремленности;
- научатся отвечать за результаты своей деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

## Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### Помещение

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ №32 г. Челябинска» в соответствии нормам СанПиН, то есть помещение для занятий достаточно просторное и хорошо проветривается, с хорошим естественным и искусственным освещением.

Необходимые сопутствующие материалы и инструменты:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.
- **Формы занятий:**
- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### Кадровое обеспечение

Ф.И.О педагога	Хорошенина Мария Викторовна
Адрес электронной почты	<a href="mailto:mafania77@mail.ru">mafania77@mail.ru</a>
Полное и точное название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №32 г. Челябинска»

## **2.2 Формы контроля и аттестации**

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа на каждом году обучения.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для вновь прибывших обучающихся.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года для отслеживания знаний тематического содержания программы.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. В конце года проводится соревновательное занятие по уровню освоения материала. Данное мероприятие формирует креативное и творческое мышление, эмоциональное удовольствие, придает уверенность в своих силах.

Формы аттестации: система оценки предметных, личностных и метапредметных результатов обучения и динамики личностного развития.

Возможно использование следующих методов:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях, праздниках), активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг (включает диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение журнала учета или педагогического дневника, ведение оценочной системы, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, оформление фотоотчета и т.д.).

### **Оценочные материалы**

Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

- тестирование обучающихся;
- карта оценки освоения образовательной программы обучающимися;
- тестовые задания для промежуточной аттестации;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры»;
- выполнение персональных практических заданий;
- участие в конкурсах, спортивных фестивалях, смотрах-конкурсах, соревнованиях.

### **Психолого-педагогическая сопровождение диагностика учащихся**

При необходимости программы проводится психолого-педагогическая диагностика учащихся (педагогом-психологом МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»).

Психолого-педагогическая диагностика с последующей работой педагога-психолога проводится на основании:

- возникающих в коллективе проблем;
- характеристики группы;
- индивидуального запроса педагога, учащихся, родителей (законных представителей).

### **2.3. Методические материалы**

#### **Формы работы с обучающимися. Педагогические технологии и методы организации образовательного процесса**

Основная форма организации образовательной деятельности - учебно-тренировочное занятие.

##### **Формы работы с учащимися:**

- фронтальная;
- по группам различного состава, в парах (предоставляют больше возможностей для индивидуальной учебной активности ученика, чем при фронтальной работе);
- индивидуальная.

##### **Методы:**

**Практический метод** (упражнения) - метод, направленный на непосредственное освоение спортивной техники с целью развития общих физических способностей, освоение учебных комбинаций.

**Игровые методы** (игровые приемы и упражнения, подвижные, командные игры и эстафеты) - метод, позволяющий стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся вместе с тренировкой или закреплением изученного материала.

**Метод самореализации** через различные творческие дела, участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, конкурсах;

**Метод комплексного подхода** к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического и других форм воспитания.

##### **Технологии, используемые при проведении занятий:**

- «обучение в сотрудничестве»;
- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

##### **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические и географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **Основы обучения:**

*Вводное занятие.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.*

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.*

## Список литературы

### Литература для учителя:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя
2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
3. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

### Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.100let.net/index.htm>
- 2.<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
- 3.<http://www.chudopredki.ru>
- 4.<http://detlan.ru>
- 5.<http://festival.1september.ru>

### Литература для воспитанников:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. «Сценарии праздников для детей. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

### Интернет-ресурсы

- 1.<http://igra-naroda.ru>
- 2.<http://www.pravilaigr.ru>
- 3.<http://azbuka-igr.ru>

## Календарный учебный график

### 2.5.1 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	сентябрь				октябрь					ноябрь						
Учебные дни	5-9. IX	12-16. IX	19-23. IX	26-30.X	3-7. X	10-14. X	17-22. X	24-28.X	7-11. XI	14-18. XI	21-26.XI	28-3. XII	5-10.XI I	12-17.XI I	19-24.XII	26-28.XII

Осенние каникулы: 29 октября – 06 ноября

Новогодние каникулы: 29 декабря – 9 января

	январь			февраль				март			апрель				май		
Учебные дни	10-14.0I	16-21.0I	23-28.0I	30-4.II	6-11.II	13-17.II	27-3.III	6-10. III	13-17. III	20-24. III	3-7.IV	10-14.IV	17-21.IV	24-28.IV	2-5.V	10-13. V	15-19.V 22-26.V промежуточная, итоговая аттестация учащихся

Дополнительные каникулы 1 –х классов: 18.02.23 -- 26.02.23

Весенние каникулы: 25 марта - 02 апреля

Летние каникулы: 31 мая – 31 августа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Карта оценки  
освоения дополнительно общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы обучающимися  
по итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Название образовательной программы \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Показатели освоения обучающимися образовательной программы	Оценка уровня освоения образовательной программы		
		Низкий уровень (до 50%)	Средний уровень (от 51 до 70%)	Высокий уровень (от 71 до 100%)
1	Теоретическая подготовка (тестирование)			
2	Практическая деятельность (участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, итоговое занятие, и т.п.)			
3	Достижения за текущий учебный период (результативность)			

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_

По результатам промежуточной аттестации обучающемуся  
\_\_\_\_\_ (зачтено/не зачтено прохождение программы)

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся**  
\_\_\_\_\_ **учебного года**

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов трёхуровневая система

Члены аттестационной комиссии

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Результаты итоговой аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма проведения аттестации	Итоговая оценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения

«Подвижные игры» успешно завершили курс обучения по программе.

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

зам. председателя аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

член аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

\* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности (до 50%), средний уровень (50-71 %) и высокий уровень (71-100%).

## Игры и их описание

### Подвижная игра «Метко в цель»

**Подготовка.** Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

**Содержание игры.** По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

**Правила игры:** 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### «Класс, смирно!»

**Подготовка.** Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям.

**Содержание игры.** Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается примерно 3 мин. Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.

**Правила игры:**

1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды.

2. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Можно варьировать сложность игры путем ускорения или замедления темпа подачи команд.

### Подвижная игра «Попади в обруч»

На расстоянии 8-9м чертят две параллельные линии. В центре площадки в один ряд попеременно ставят 2 обруча, окрашенных в два цвета. Каждой команде дают по волейбольному мячу. Играющих разбивают на две команды и располагают на противоположных сторонах площадки. По сигналу руководителя игроки одной команды «залпом» бросают мячи в обруч. Каждое попадание в обруч дается по 1 очку. После этого бросает другая команда. Смена очередности происходит четыре раза. Выигрывает команда, сумевшая набрать больше очков.

### «Прыгающие воробушки»

Место и инвентарь. Площадка (зал), мел.

Подготовка к игре. 11а полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка», которая встает или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный приседает или садится в центре круга. Можно сажать пойманных на скамеечку рядом с кругом. Когда водящий поймает 3—4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из игроков, которые не были осалены. Игроки, пойманные кошкой, опять становятся воробьями и вступают в игру. Игра начинается сначала. Играют неопределенное время, заканчивают по желанию. Выигрывают воробьи, которых не поймали ни разу. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев.

### **"Воробьи и Вороны" вариант №1**

1. Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.
2. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.
3. Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Воооо — рооооо — ... БЬИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

### **"Воробьи и Вороны" вариант №2**

Во втором варианте игры также требуется две команды, только теперь потребуются два вида разных предметов - например, мячики и кубики. Предметы раскладываются по разные стороны от команд. Игроки по командам водящего-взрослого выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Водящий может неожиданно произнести слово «воробьи» (тогда все бегут и хватают по мячику) или «вороны» (тогда все должны схватить по кубику). За каждый принесённый правильный предмет команда получает по очку. Побеждает та команда, которая по итогам нескольких раундов заработает большее число очков.

### **Совушка**

Из числа играющих выбирается совушка, остальные — птицы, жуки, бабочки (дети распределяют роли сами). Совушка сидит в дупле — в углу зала на стуле или скамейке, ученики «летают», жужжат, подражая птицам, жукам. По сигналу учителя «Ночь!» все прекращают движение, замирая на своих местах. Совушка выбирается из дупла и медленно «летает» вокруг, внимательно следя за теми, кто пошевелится.

Заметив такого, совушка уводит его в дупло. По сигналу «День!» совушка «улетает» в свое дупло, а дети продолжают бегать по залу (площадке). Так повторяется 2-3 раза,

затем совушка подсчитывает осаленных в дупле. Совушка меняется, и игра продолжается. В конце определяют, какая совушка осалила больше играющих.

### **Удочка**

Дети стоят по кругу. В центре — учитель. Он держит в руках веревку (резиновую скакалку), на конце которой привязан мешочек с песком или теннисный мяч, накачанный через шприц водой (весом до 100 г). Учитель вращает веревку (скакалку) по кругу вправо или влево так, чтобы мешочек проходил под ногами играющих над самым полом. Дети прыгают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Перед началом игры целесообразно показать детям, как надо прыгать — энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги. Ребята учатся рассчитывать свой прыжок, чтобы мешочек не коснулся их ног. Игра продолжается 3-5 мин. Осаленные продолжают игру. В конце игры педагог опрашивает детей — кто ни разу не был осален мешочком.

Методическая рекомендация учителю. Веревку или скакалку привязать к палке (рейке) длиной 120-150 см. Это приспособление дает учителю возможность не вращаться вместе с веревкой по кругу, а переключать палку за спиной.

### **К своим флажкам**

Правила игры к своим флажкам:

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

### **«Охотники и утки»**

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: небольшие мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток». Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

## «Мяч соседу»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

## Пустое

место

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

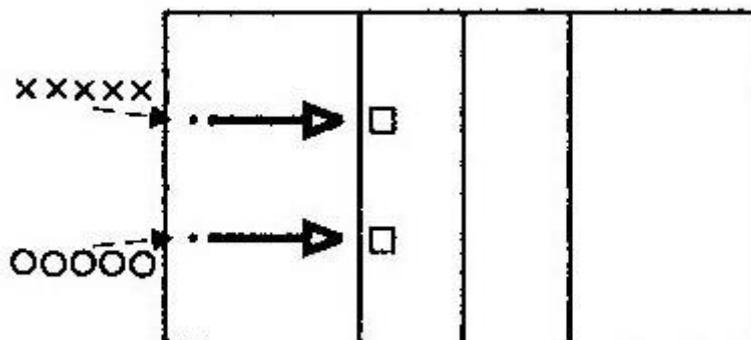
## Правила игры

1. Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом
2. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование
3. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную
4. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место
5. Кому первому это удастся – остается на этом месте, а второй становится водящим

## «Вызов номеров»

се участники разделены на команды (2 и более) с равным количеством игроков. Игроки команд имеют номера, начиная с первого. Учитель (тренер) называет любой номер. Игроки этого номера выполняют задание, стараясь опередить друг друга.

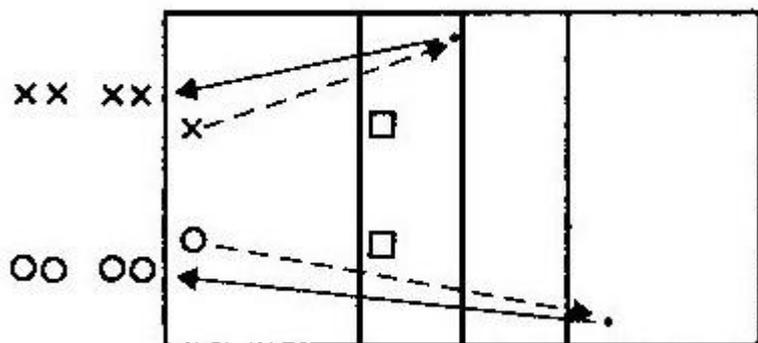
*Вариант 1.* Игрок подбегает к мячу, лежащему на полу в 1 м от лицевой линии, берет его и бросает в цель, расположенную на расстоянии 6-9 м. После этого сам бежит за мячом, подбирает его и бросает первому в колонне. Тот, поймав мяч, поднимает его вверх (или кладет в и.п.). Места команд определяются по очередности поднятия рук



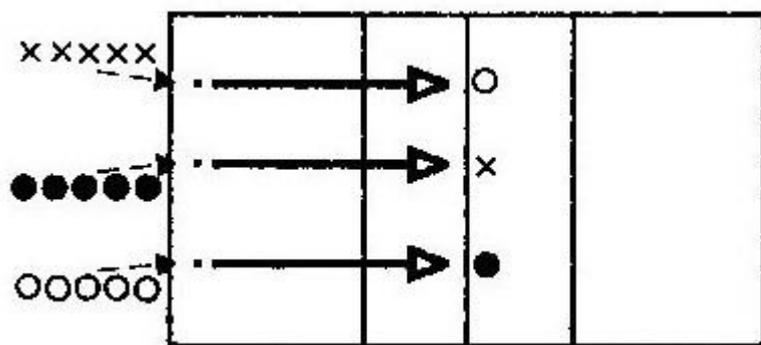
(мяч положен в и.п.).

Цель для метания

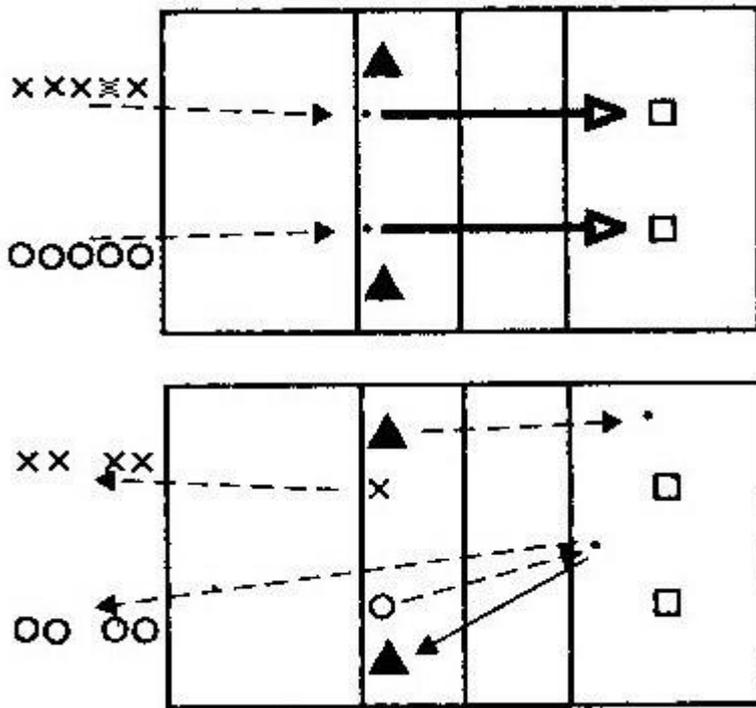
должна быть небольшого размера (например, набивной мяч), т.к. основным в этом упражнении является бег за мячом после промаха. За попадание в цель даются дополнительные очки, которые отнимаются от суммы мест команды. Побеждает команда, имеющая меньшую сумму мест.



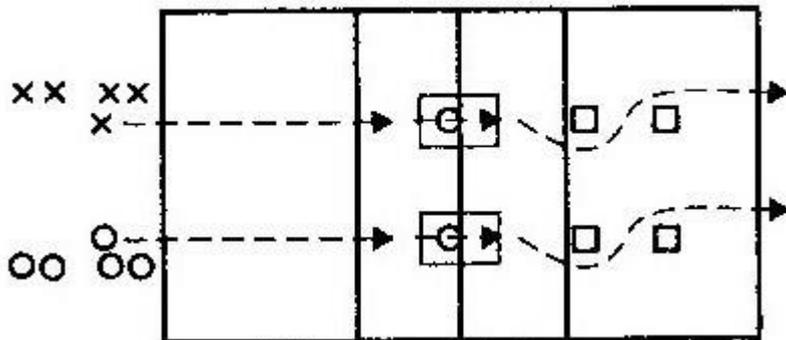
*Вариант 2.* То же, но бросок выполняют в игрока противоположной команды. На рисунке показан вариант расположения игроков-мишеней при трех командах. После ловли мяча первыми игроками команд игрок-мишень уходит в свою команду, а его место занимает тот, кто выполнял упражнение.



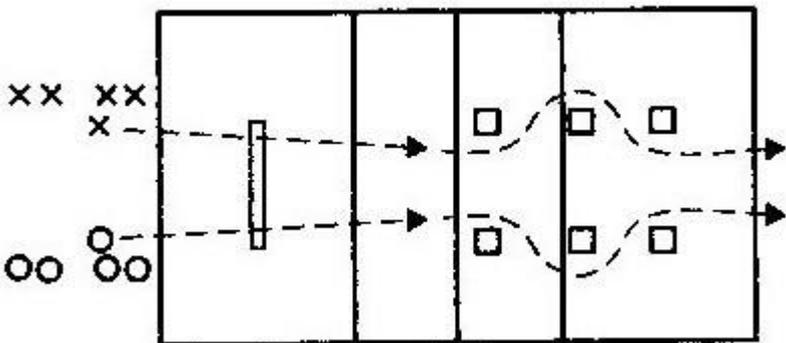
*Вариант 3.* Игрок бежит к мячу, лежащему на расстоянии 6—9 м от колонны. Подбирает его и бросает в мишень. В случае попадания бежит обратно в город и финиширует, пробегая линию города. В этом случае мяч подбирает помощник. В случае промаха сам бежит за мячом, подбирает его, делает передачу помощнику и бежит в город.



*Вариант 4.* Игрок бежит до средней линии, выполняет кувырок, пробегает с любой стороны между фишками, забегает за линию кона (наступает двумя ногами за линию) и возвращается обратно, выполняя все в обратном порядке.



*Вариант 5.* Игрок выполняет бег до линии кона и обратно, при этом он перепрыгивает через скамейку и пробегает между набивными мячами (стульями).



Для этой игры можно придумать множество своих заданий, в зависимости от качеств и навыков которые вы совершенствуете.

## **Море волнуется раз**

### **Вариант 1**

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
морская фигура\* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д. Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.

### **Вариант 2**

Начало как в первом варианте, только на этот раз фигура задается ведущим.

Он произносит:

«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
фигура КРАБА\*\* на месте замри!»

Далее ведущий обходит всех игроков, по очереди «оживляя» их. Каждый показывает свой вариант КРАБА. После этого ведущий выбирает самую лучшую фигуру, и игрок, показавший ее, становится «водящим».

\* Вместо морской фигуры может быть любая другая — птичья, звериная, транспортная, космическая, и т.д.

\*\* Краб дан для примера

Видео игры «Море волнуется - раз!»:

### **«Запрещенное движение»**

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Учитель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например, «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
454139, г. Челябинск, ул. Новороссийская, д.27  
тел./факс: 8(351)253-85-94, e-mail: school\_32@inbox.ru  
website: <http://mou32.chel-edu.ru>

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»  
Протокол №\_\_  
\_\_ августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ № 32  
г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ Петряева Н.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
«Подвижные игры»  
Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Хорошенина Мария Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск,  
2022

**Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно- спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

<b>Ф.И.О. педагога</b>	Хорошенина Мария Викторовна
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Уровень освоения программы</b>	ознакомительный
<b>Форма организация образовательного процесса</b>	многопрофильная
<b>Продолжительность освоения программы</b>	2 года
<b>Возрастная категория обучающихся</b>	7-9 лет
<b>Год разработки программы</b>	2022 г.

## Оглавление

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный план.....	9
1.3.1. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 1 год обучения.....	9
1.3.2. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 2 год обучения.....	10
1.4. Содержание программы.....	11
1.5. Планируемые результаты.....	15

### Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.....	16
2.2. Формы контроля и аттестации.....	17
2.3. Методические материалы.....	18
2.3.1. Формы работы с обучающимися. Педагогические технологии и методы организации образовательного процесса.....	18
Список литературы.....	21
Календарный учебный график.....	22
Приложение .....	23

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Нормативно - правовые документы**

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;
13. Устава МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»;
14. Программы воспитания и социализации учащихся в МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»;
15. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска» и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться, происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому программа представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Занятия помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке научат принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у школьников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма.

Школьники, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» выполняет социальный заказ общества, отвечает запросам

родителей и детей на дополнительные услуги в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

**Педагогическая** целесообразность программы обоснована возможностью включения обучающихся в разнообразную активную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развития эмоциональной, физической и волевой сферы школьников, способствуя всестороннему и гармоничному развитию личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» органично перекликается с курсами школьных дисциплин «Физическая культура», «Окружающий мир» и является существенным дополнением к материалам данных дисциплин.

**Новизна** программы «Подвижные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» построена по принципу «от простого к сложному», «от ближней к дальней перспективе»: от простых упражнений, общефизической подготовки до выполнения сложных правил подвижных игр с одновременной физической нагрузкой.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа не предполагает узкой направленности на развитие физических способностей обучающихся, напротив используется интегрированный подход к отбору содержания: формирование интереса к физической культуре, здоровому образу жизни через игровую деятельность, являющуюся ведущей в младшем школьном возрасте. В содержании программы прослеживается связь с физической культурой, окружающим миром, краеведением, основами безопасности жизнедеятельности.

**Адресат программы** - в коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-9 лет.

Обучающиеся зачисляются на добровольной основе, без предварительного отбора, по заявлению родителей.

Программа реализуется на бюджетной (бесплатной) основе.

#### **Объем учебной нагрузки и режим занятий**

Срок реализации программы – 2 года.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 78 часов.

I год обучения - 34 часа;

II год обучения - 34 часа.

Занятия проходят в режиме: 1 раз в неделю по 1 часу.

#### **Формы и режим занятий**

Форма реализации программы – групповая.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (игровые приемы);
- групповая.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Подвижные игры» могут быть использованы следующие методы обучения:

- метод самореализации через различные творческие дела, участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, эстетического и других форм воспитания.

**Формы организации деятельности:**

- занятие,
- игра-путешествие,
- квест,
- соревнование.

**Используемые приемы обучения:**

- наглядно-слуховой (аудиозаписи),
- наглядно-зрительный (видеозаписи),
- словесный (рассказ, художественное слово)

**Наполняемость групп:** оптимальная - 15 человек, допустимая - 20.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. 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.

**Общий объём** нагрузки 78 часов.

Продолжительность занятий рассчитывается в академических часах (1 академический час = 40 минутам).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование гармонически развитой, активной личности, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность за результаты своей деятельности;
- воспитывать чувство сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи;
- развивать эмоционально-чувственную сферу личности, творческий потенциал, потребность в самовыражении, рефлексивные умения, выдержку, самоконтроль;
- развивать морально-волевые качества, установку на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям физкультурно- оздоровительной деятельностью;
- развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, координацию, равновесие, ориентацию в пространстве;
- сформировать знания и умения в области здоровьесбережения, навыки безопасного образа жизни, соревновательной деятельности.

### 1.3. Учебный план ДООП «Подвижные игры»

Наименование раздела	Количество часов	
	1 год обучения	2 год обучения
Вводное занятие	1	1
Подвижные игры с элементами баскетбола	6	9
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	9	9
Подвижные игры с элементами гимнастики	7	9
Общая физическая подготовка	11	6
Итого	34	34
Форма аттестации	Промеж. аттестация	Итоговая аттестация

#### 1.3. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 1 год обучения.

№	Название темы, раздел	Кол- во часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	Опрос, эстафета
1.2	Игры для развития меткости при метании в цель	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование, эстафета
1.3	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
<b>II</b>	<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	
2.1	Игры для закрепления техники прыжков	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
2.2	Игры для развития быстроты и координации движений	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
2.3	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения)	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета
<b>III</b>	<b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>	<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	
3.1	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	4	1	3	Опрос, соревнование эстафета
3.2	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	3	0,5	2,5	Опрос, соревнование эстафета

<b>IV</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
4.1	Игры на внимание	4	0,5	3,5	Опрос, соревнование эстафета
4.2	Игры для совершенствования физических качеств	6	0,5	5,5	Опрос, соревнование эстафета
4.3	Итоговое занятия	1	1	0	Опрос
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

### 1.3.2. Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры» 2 год обучения.

№	Название темы, раздел	Количество часов			Формы аттестации , контроля
		Всег	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	
2.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Опрос, соревнования. Эстафета
2.1	Ведение мяча	3	0,5	2,5	
2.2	Ловля и передача мяча на	3	0,5	2,5	
2.3	Ловля и передача мяча в	3	0,5	2,5	
3.	<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики:</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Опрос, соревнование эстафета
3.1	Игры для развития навыка	3	0,5	2,5	
3.2	Игры для развития навыка	3	0,5	2,5	
3.3	Игры для развития навыка	3	0,5	2,5	
4.	<b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Опрос, соревнование эстафета
4.1	Игры для развития	3	0,5	2,5	
4.2	Игры в лазании и	3	0,5	2,5	
4.3	Игры для правильной осанки	3	0,5	2,5	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Опрос, соревнование эстафета
5.1.	Общая физическая	5	0,5	4,5	
5.2.	Итоговое занятие	1	1	0	
	<b>Всего:</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

## 1.4. Содержание программы

### Содержание программы 1 года обучения

#### Раздел 1. Подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов).

##### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория.* Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

##### Тема 1.2. Игры для развития меткости при метании в цель.

*Теория.* Основные правила при метании. Техника метания мяча.

*Практика.* Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

##### Тема 1.3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

*Практика.* Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

#### Раздел 2. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (9 часов).

##### Тема 2.1. Игры для закрепления техники прыжков.

*Теория.* Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

*Практика.* Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ногой на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

##### Тема 2.2. Игры для развития быстроты и координации движений.

*Теория.* Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практика.* Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробы, вороны». "Вызов номеров"

##### Тема 2.3. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

*Теория.* Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

*Практика.* Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

#### Раздел 3. Подвижные игры с элементами гимнастики (7 часов).

##### Тема 3.1. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная,

художественная гимнастика.

*Практика.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

**Тема 3.2. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.**

*Теория.* Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

*Практика.* Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта".

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (11 часов) .**

##### **Тема 4.1. Игры на внимание.**

*Практика.* Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

##### **Тема 4.2. Игры для совершенствования физических качеств.**

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

##### **Тема 4.3. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов года.

## Содержание программы 2 года обучения.

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час).**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания. Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

### **Раздел 2. Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов).**

#### **Тема 2.1. Ведение мяча**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.* Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

#### **Тема 2.2. Ловля и передача мяча на месте**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.* Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

#### **Тема 2.3. Ловля и передача мяча в движении**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

*Практика.* Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

### **Раздел 3. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (9 часов).**

#### **Тема 3.1. Игры для развития навыка прыжков**

*Теория.* Правила техники безопасности при прыжках.

*Практика.*

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

#### **Тема 3.2. Игры для развития навыка бега**

*Теория.* Правила техники безопасности при беге. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция" /эстафета".

*Практика.*

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника

финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

### **Тема 3.3. Игры для развития навыка метания**

*Теория.* Правила техники безопасности при метании.

*Практика.*

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".

## **Раздел 4. Подвижные игры с элементами гимнастики (9 часов).**

### **Тема 4.1. Игры для развития равновесия**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика.* Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Танцевальные движения. Шаги аэробики.

Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

### **Тема 4.2 Игры в лазании и перелезании.**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика.* Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам.

«Кто лучше!», «Кто быстрее».

### **Тема 4.3 Игры для правильной осанки**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

*Практика.* Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (6 часов).**

### **Тема 5.1. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

### **Тема 5.1 Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов год.

## 1.5. Планируемые результаты

### *Предметные результаты*

#### 1 год обучения

##### *Будут знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр.

##### *Будут уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

#### 2 год обучения

##### *Будут знать:*

- правила техники безопасности при проведении занятий
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

##### *Будут уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

### *Личностные результаты:*

- *будут* проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- *развитие навыков сотрудничества со сверстниками*, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- проявление самостоятельности, целеустремленности;
- научатся отвечать за результаты своей деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

## Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### Помещение

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ №32 г. Челябинска» в соответствии нормам СанПиН, то есть помещение для занятий достаточно просторное и хорошо проветривается, с хорошим естественным и искусственным освещением.

Необходимые сопутствующие материалы и инструменты:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.
- **Формы занятий:**
- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### Кадровое обеспечение

Ф.И.О педагога	Хорошенина Мария Викторовна
Адрес электронной почты	<a href="mailto:mafania77@mail.ru">mafania77@mail.ru</a>
Полное и точное название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №32 г. Челябинска»

## **2.2 Формы контроля и аттестации**

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа на каждом году обучения.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для вновь прибывших обучающихся.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года для отслеживания знаний тематического содержания программы.

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. В конце года проводится соревновательное занятие по уровню освоения материала. Данное мероприятие формирует креативное и творческое мышление, эмоциональное удовольствие, придает уверенность в своих силах.

Формы аттестации: система оценки предметных, личностных и метапредметных результатов обучения и динамики личностного развития.

Возможно использование следующих методов:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях, праздниках), активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг (включает диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение журнала учета или педагогического дневника, ведение оценочной системы, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, оформление фотоотчета и т.д.).

### **Оценочные материалы**

Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

- тестирование обучающихся;
- карта оценки освоения образовательной программы обучающимися;
- тестовые задания для промежуточной аттестации;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры»;
- выполнение персональных практических заданий;
- участие в конкурсах, спортивных фестивалях, смотрах-конкурсах, соревнованиях.

### **Психолого-педагогическая сопровождение диагностика учащихся**

При необходимости программы проводится психолого-педагогическая диагностика учащихся (педагогом-психологом МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»).

Психолого-педагогическая диагностика с последующей работой педагога-психолога проводится на основании:

- возникающих в коллективе проблем;
- характеристики группы;
- индивидуального запроса педагога, учащихся, родителей (законных представителей).

### **2.3. Методические материалы**

#### **Формы работы с обучающимися. Педагогические технологии и методы организации образовательного процесса**

Основная форма организации образовательной деятельности - учебно-тренировочное занятие.

##### **Формы работы с учащимися:**

- фронтальная;
- по группам различного состава, в парах (предоставляют больше возможностей для индивидуальной учебной активности ученика, чем при фронтальной работе);
- индивидуальная.

##### **Методы:**

**Практический метод** (упражнения) - метод, направленный на непосредственное освоение спортивной техники с целью развития общих физических способностей, освоение учебных комбинаций.

**Игровые методы** (игровые приемы и упражнения, подвижные, командные игры и эстафеты) - метод, позволяющий стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся вместе с тренировкой или закреплением изученного материала.

**Метод самореализации** через различные творческие дела, участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, конкурсах;

**Метод комплексного подхода** к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического и других форм воспитания.

##### **Технологии, используемые при проведении занятий:**

- «обучение в сотрудничестве»;
- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

##### **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **Основы обучения:**

*Вводное занятие.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.*

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.*

## Список литературы

### Литература для учителя:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя
2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
3. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

### Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.100let.net/index.htm>
- 2.<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
- 3.<http://www.chudopredki.ru>
- 4.<http://detlan.ru>
- 5.<http://festival.1september.ru>

### Литература для воспитанников:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. «Сценарии праздников для детей. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

### Интернет-ресурсы

- 1.<http://igra-naroda.ru>
- 2.<http://www.pravilaigr.ru>
- 3.<http://azbuka-igr.ru>

## Календарный учебный график

### 2.5.1 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	сентябрь				октябрь					ноябрь						
Учебные дни	5-9. IX	12-16. IX	19-23. IX	26-30.X	3-7. X	10-14. X	17-22. X	24-28.X	7-11. XI	14-18. XI	21-26.XI	28-3. XII	5-10.XI I	12-17.XI I	19-24.XII	26-28.XII

Осенние каникулы: 29 октября – 06 ноября

Новогодние каникулы: 29 декабря – 9 января

	январь			февраль				март			апрель				май		
Учебные дни	10-14.0I	16-21.0I	23-28.0I	30-4.II	6-11. II	13-17. II	27-3. III	6-10. III	13-17. III	20-24. III	3-7.IV	10-14.IV	17-21.IV	24-28.IV	2-5. V	10-13. V	15-19.V 22-26.V промежуточная, итоговая аттестация учащихся

Дополнительные каникулы 1 –х классов: 18.02.23 -- 26.02.23

Весенние каникулы: 25 марта - 02 апреля

Летние каникулы: 31 мая – 31 августа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Карта оценки  
освоения дополнительно общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы обучающимися  
по итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Название образовательной программы \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Показатели освоения обучающимися образовательной программы	Оценка уровня освоения образовательной программы		
		Низкий уровень (до 50%)	Средний уровень (от 51 до 70%)	Высокий уровень (от 71 до 100%)
1	Теоретическая подготовка (тестирование)			
2	Практическая деятельность (участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, итоговое занятие, и т.п.)			
3	Достижения за текущий учебный период (результативность)			

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_

По результатам промежуточной аттестации обучающемуся  
\_\_\_\_\_ (зачтено/не зачтено прохождение программы)

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся**  
\_\_\_\_\_ **учебного года**

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов трёхуровневая система

Члены аттестационной комиссии

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Результаты итоговой аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма проведения аттестации	Итоговая оценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения

«Подвижные игры» успешно завершили курс обучения по программе.

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

зам. председателя аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

член аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

\* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности (до 50%), средний уровень (50-71 %) и высокий уровень (71-100%).

## Игры и их описание

### Подвижная игра «Метко в цель»

**Подготовка.** Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

**Содержание игры.** По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

**Правила игры:** 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### «Класс, смирно!»

**Подготовка.** Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям.

**Содержание игры.** Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается примерно 3 мин. Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.

**Правила игры:**

1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды.

2. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Можно варьировать сложность игры путем ускорения или замедления темпа подачи команд.

### Подвижная игра «Попади в обруч»

На расстоянии 8-9м чертят две параллельные линии. В центре площадки в один ряд попеременно ставят 2 обруча, окрашенных в два цвета. Каждой команде дают по волейбольному мячу. Играющих разбивают на две команды и располагают на противоположных сторонах площадки. По сигналу руководителя игроки одной команды «залпом» бросают мячи в обруч. Каждое попадание в обруч дается по 1 очку. После этого бросает другая команда. Смена очередности происходит четыре раза. Выигрывает команда, сумевшая набрать больше очков.

### «Прыгающие воробушки»

Место и инвентарь. Площадка (зал), мел.

Подготовка к игре. 11а полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка», которая встает или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный приседает или садится в центре круга. Можно сажать пойманных на скамеечку рядом с кругом. Когда водящий поймает 3—4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из игроков, которые не были осалены. Игроки, пойманные кошкой, опять становятся воробьями и вступают в игру. Игра начинается сначала. Играют неопределенное время, заканчивают по желанию. Выигрывают воробьи, которых не поймали ни разу. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев.

### **"Воробьи и Вороны" вариант №1**

1. Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.
2. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.
3. Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Воооо — рооооо — ... БЬИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

### **"Воробьи и Вороны" вариант №2**

Во втором варианте игры также требуется две команды, только теперь потребуются два вида разных предметов - например, мячики и кубики. Предметы раскладываются по разные стороны от команд. Игроки по командам водящего-взрослого выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Водящий может неожиданно произнести слово «воробьи» (тогда все бегут и хватают по мячику) или «вороны» (тогда все должны схватить по кубику). За каждый принесённый правильный предмет команда получает по очку. Побеждает та команда, которая по итогам нескольких раундов заработает большее число очков.

### **Совушка**

Из числа играющих выбирается совушка, остальные — птицы, жуки, бабочки (дети распределяют роли сами). Совушка сидит в дупле — в углу зала на стуле или скамейке, ученики «летают», жужжат, подражая птицам, жукам. По сигналу учителя «Ночь!» все прекращают движение, замирая на своих местах. Совушка выбирается из дупла и медленно «летает» вокруг, внимательно следя за теми, кто пошевелится.

Заметив такого, совушка уводит его в дупло. По сигналу «День!» совушка «улетает» в свое дупло, а дети продолжают бегать по залу (площадке). Так повторяется 2-3 раза,

затем совушка подсчитывает осаленных в дупле. Совушка меняется, и игра продолжается. В конце определяют, какая совушка осалила больше играющих.

### **Удочка**

Дети стоят по кругу. В центре — учитель. Он держит в руках веревку (резиновую скакалку), на конце которой привязан мешочек с песком или теннисный мяч, накачанный через шприц водой (весом до 100 г). Учитель вращает веревку (скакалку) по кругу вправо или влево так, чтобы мешочек проходил под ногами играющих над самым полом. Дети прыгают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Перед началом игры целесообразно показать детям, как надо прыгать — энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги. Ребята учатся рассчитывать свой прыжок, чтобы мешочек не коснулся их ног. Игра продолжается 3-5 мин. Осаленные продолжают игру. В конце игры педагог опрашивает детей — кто ни разу не был осален мешочком.

Методическая рекомендация учителю. Веревку или скакалку привязать к палке (рейке) длиной 120-150 см. Это приспособление дает учителю возможность не вращаться вместе с веревкой по кругу, а перекладывать палку за спиной.

### **К своим флажкам**

Правила игры к своим флажкам:

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

### **«Охотники и утки»**

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: небольшие мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток». Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

## «Мяч соседу»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

## Пустое

место

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

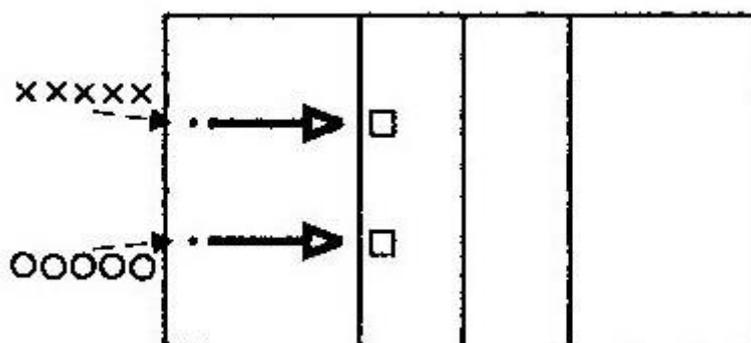
## Правила игры

1. Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом
2. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование
3. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную
4. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место
5. Кому первому это удастся – остается на этом месте, а второй становится водящим

## «Вызов номеров»

се участники разделены на команды (2 и более) с равным количеством игроков. Игроки команд имеют номера, начиная с первого. Учитель (тренер) называет любой номер. Игроки этого номера выполняют задание, стараясь опередить друг друга.

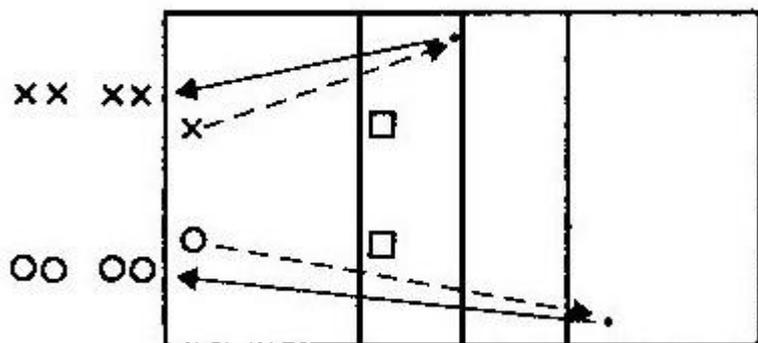
*Вариант 1.* Игрок подбегает к мячу, лежащему на полу в 1 м от лицевой линии, берет его и бросает в цель, расположенную на расстоянии 6-9 м. После этого сам бежит за мячом, подбирает его и бросает первому в колонне. Тот, поймав мяч, поднимает его вверх (или кладет в и.п.). Места команд определяются по очередности поднятия рук



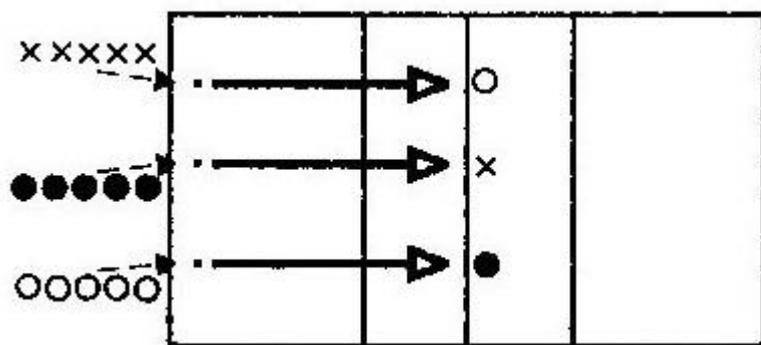
(мяч положен в и.п.).

Цель для метания

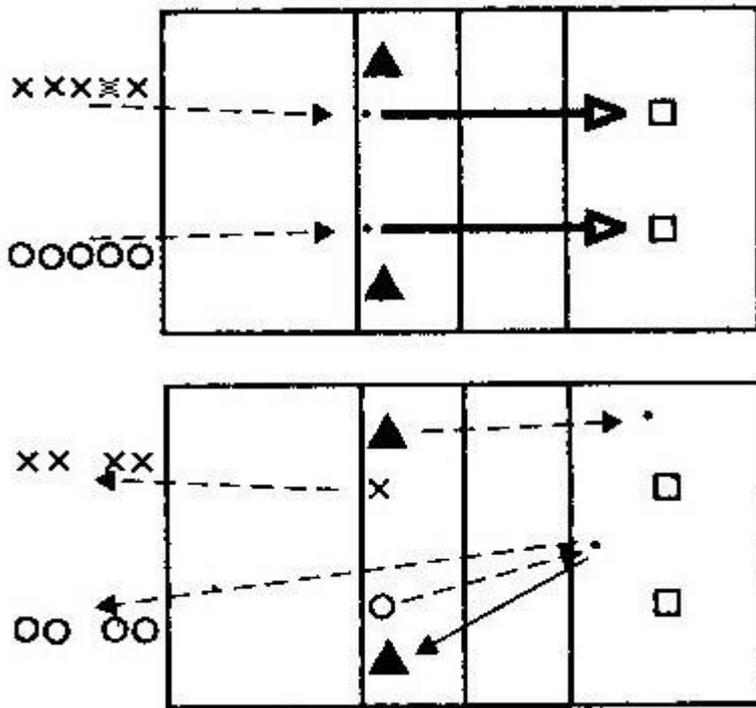
должна быть небольшого размера (например, набивной мяч), т.к. основным в этом упражнении является бег за мячом после промаха. За попадание в цель даются дополнительные очки, которые отнимаются от суммы мест команды. Побеждает команда, имеющая меньшую сумму мест.



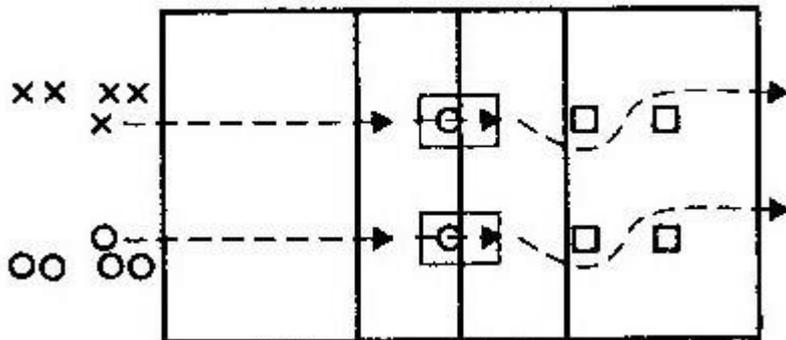
*Вариант 2.* То же, но бросок выполняют в игрока противоположной команды. На рисунке показан вариант расположения игроков-мишеней при трех командах. После ловли мяча первыми игроками команд игрок-мишень уходит в свою команду, а его место занимает тот, кто выполнял упражнение.



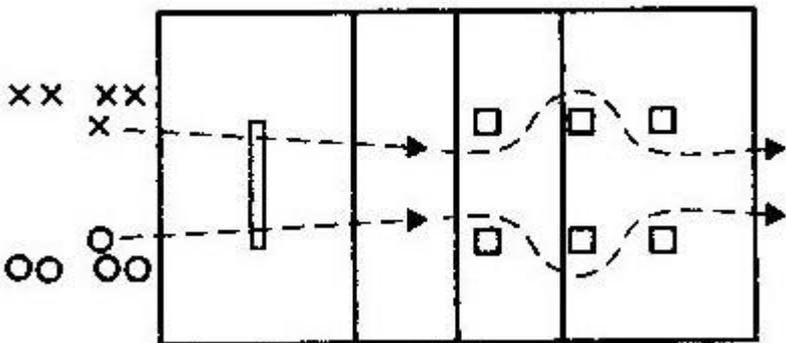
*Вариант 3.* Игрок бежит к мячу, лежащему на расстоянии 6—9 м от колонны. Подбирает его и бросает в мишень. В случае попадания бежит обратно в город и финиширует, пробегая линию города. В этом случае мяч подбирает помощник. В случае промаха сам бежит за мячом, подбирает его, делает передачу помощнику и бежит в город.



*Вариант 4.* Игрок бежит до средней линии, выполняет кувырок, пробегает с любой стороны между фишками, забегает за линию кона (наступает двумя ногами за линию) и возвращается обратно, выполняя все в обратном порядке.



*Вариант 5.* Игрок выполняет бег до линии кона и обратно, при этом он перепрыгивает через скамейку и пробегает между набивными мячами (стульями).



Для этой игры можно придумать множество своих заданий, в зависимости от качеств и навыков которые вы совершенствуете.

## **Море волнуется раз**

### **Вариант 1**

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
морская фигура\* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д. Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.

### **Вариант 2**

Начало как в первом варианте, только на этот раз фигура задается ведущим.

Он произносит:

«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
фигура КРАБА\*\* на месте замри!»

Далее ведущий обходит всех игроков, по очереди «оживляя» их. Каждый показывает свой вариант КРАБА. После этого ведущий выбирает самую лучшую фигуру, и игрок, показавший ее, становится «водящим».

\* Вместо морской фигуры может быть любая другая — птичья, звериная, транспортная, космическая, и т.д.

\*\* Краб дан для примера

Видео игры «Море волнуется - раз!»:

### **«Запрещенное движение»**

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Учитель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например, «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.