

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 243 ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Принято

Педагогическим советом

Протокол №1

От 30.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Подвижные игры. Игра в городки»**

Уровень базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

**Автор-составитель:**

Учитель физической культуры Чепуров Эдуард Олегович

**Санкт – Петербург 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры. Игра в городки» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ
6. Локальные нормативные акты ГБОУ средней общеобразовательной школы №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

**Новизна программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса, определяется в привлечении обучающихся к национальным видам спорта, развитие их физических и моральных качеств.

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет

педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность. Городки – старинная народная игра, очень популярная среди наших предков.

Технические приемы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. На *первом* году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительная особенность программы** в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

**Адресат программы.**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста (7-12 лет).

Условия набора детей в коллектив: учебные группы формируются не более 15 человек по желанию детей и согласию родителей.

**Уровень, объём и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий**

Занятия проводятся:

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

**Принципы комплектования группы:**

Прием детей в объединение «Подвижные игры. Игра в городки» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемость не более 15 человек.

**Объём освоения программы:** 144 часа в год, 4 часа в неделю.

**Срок освоения программы:** с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г

### **Особенности организации образовательного процесса**

- в соответствии с учебно-тематическим планом,
- формируются группы учащихся разного возраста, состав группы – постоянный.

**Виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

### **Цель программы:**

- укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр, привитие интереса к игре в городки, создание условий, направленных на формирование здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие**

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

#### **развивающие**

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки соревновательной деятельности;

#### **воспитательные**

- воспитывать взаимоуважение, взаимовыручку, коллективизм, коммуникативность, целеустремленность, ответственность, самостоятельность, умение планировать свою деятельность.

### **Планируемые результаты.**

#### Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- знать правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- знать об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- иметь представление о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формировать интерес к регулярным самостоятельным занятиям городошным спортом;
- дальнейшее совершенствование техники бросков биты.

#### Личностные:

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

#### Метапредметные

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### Учебный план

№п/п	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	1,5	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения. История игры в городки. Современная игра в городки.	1	41	42	Обобщение знаний и умений. Тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки. Техника	1	19	20	Обобщение знаний и

	безопасности на занятиях по игре в городки. Организация тренировочного процесса по игре в городки.				умений. Тестирование
4.	Игры подвижные.	1	15	16	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр. Совершенствование техники игры в городки.	1	33	34	Обобщение знаний и умений. Тестирование
6.	Игры, эстафеты.	1	29	30	Обобщение знаний и умений. Тестирование
Итого		5,5	138,5	144	

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	-------------------------	----------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

	программе	программе			
1 год	16.09.2022	31.05.2023	36	144 часа	2 занятие по 2 часу в неделю каждое

### Рабочая программа

Задачи: научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам подвижных игр (игры в городки) , развивать двигательные способности , воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи , формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты: знать правила игры , иметь уровень двигательных способностей, соответствующий контрольным нормативам 1 года обучения

### Содержание программы.

#### **1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.**

**Теория:** знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по Т.Б. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

**Практика:** проведение подвижных игр

#### **2. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

**Практика:** общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной



скорости, упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание, рекреационные игры. История игры в городки. Современная игра в городки.

### **3. Ходьба, бег, прыжки.**

**Теория:** виды ходьбы.

**Практика:** ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров, бег на длинные дистанции в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры. Организация тренировочного процесса по игре в городки.

### **4. Игры подвижные.**

**Теория:** виды игр.

**Практика:** групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Игры - сцеплялки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в колонну, в две шеренги, в круг.

### **5. Совершенствование развивающих подвижных игр.**

**Теория:**

- правила игр на развитие координации движения, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, внимания. Игры для формирования правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

**Практика:**

- игры для развития координации движения, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания;
- для формирования правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

- совершенствование техники игры в городки.

## **6. Игры, эстафеты.**

**Теория:** знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

**Практика:** игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть соперника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры на основе популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола, баскетбола и т.д.

Игры и эстафеты с предметами: мячи, скакалка и т.д.

Русские народные игры.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Месяц	Дата проведения(план)	Дата проведения(факт)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	16		Лекция, практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. История игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Рассказ, опрос
2.	Сентябрь	21		Практическое занятие	2	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. История игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
3.	Сентябрь	23		Практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты. Современная игра в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Сентябрь	28		Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Современная	ГБОУ средняя общеобразовательная	Показ, имитация,

						игра в городки.	школа №243 Адмиралтейского района Санкт- Петербурга	рассказ
5.	Сентябрь	30		Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт- Петербурга	Тестирова ние
6.	Октябрь	05		Практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты. Современная игра в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт- Петербурга	Показ, имитация, рассказ
7.	Октябрь	07		Практическое занятие	2	Упражнения для развития внимания. Организация тренировочного процесса по игре в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт- Петербурга	Показ, имитация, рассказ
8.	Октябрь	12		Практическое занятие	2	Упражнения из других видов спорта. Современная игра в городки. Организация тренировочного процесса по игре в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт- Петербурга	Показ, имитация, рассказ

9.	Октябрь	14		Практическое занятие	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
10.	Октябрь	19		Практическое занятие	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
11.	Октябрь	21		Практическое занятие	2	Упражнения с разными видами дыхания. Организация тренировочного процесса по игре в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
12.	Октябрь	26		Практическое занятие	2	Игры на внимание – «Выбери друга»	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
13.	Октябрь	28		Практическое занятие	2	Рекреационные игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского	Показ, имитация, рассказ

							района Санкт-Петербурга	
14.	Ноябрь	02		Практическое занятие	2	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры. Организация тренировочного процесса по игре в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, рассказ
15.	Ноябрь	04		Практическое занятие	2	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, рассказ
16.	Ноябрь	09		Практическое занятие	2	Подвижные игры с обручем и скакалкой. Изучение правил игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
17.	Ноябрь	11		Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
18.	Ноябрь	16		Практическое занятие	2	Знакомство с играми разных народов.	ГБОУ средняя общеобразовательная	Показ, имитация,

						Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская.	школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	рассказ
19.	Ноябрь	18		Практическое занятие	2	Игры малой интенсивности	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	
20.	Ноябрь	23		Практическое занятие	2	Силовые игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
21.	Ноябрь	25		Практическое занятие	2	Игры, способствующие развитию основных физических качеств. Организация тренировочного процесса по игре в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
22.	Ноябрь	30		Практическое занятие	2	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243	Показ, имитация, рассказ

							Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	
23.	Декабрь	02		Практическое занятие	2	Теория: виды ходьбы. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
24.	Декабрь	07		Практическое занятие	2	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
25.	Декабрь	9		Практическое занятие	2	Бег переменный. Подвижные игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
26.	Декабрь	14		Практическое занятие	2	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
27.	Декабрь	16		Практическое	2	Бег с изменением	ГБОУ средняя	Обобщение



				занятие		направления и темпа движения. Подвижные игры	общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	е знаний и умений
28.	Декабрь	21		Практическое занятие	2	Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подвижные игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
29.	Декабрь	23		Практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений, тестирование
30.	Декабрь	28		Практическое занятие	2	Прыжки в длину. Подвижные игры. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений, тестирование
31.	Декабрь	30		Практическое занятие	2	Прыжки в высоту. Подвижные игры. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-	Обобщение знаний и умений

							Петербурга	
32.	Январь	11		Практическое занятие	2	Прыжки с высоты. Подвижные игры. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
33.	Январь	13		Практическое занятие	2	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание строевых упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
34.	Январь	18		Практическое занятие	2	Разучивание строевых упражнений: построение в круг. Групповые игры (без деления на команды).	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
35.	Январь	20		Практическое занятие	2	Разучивание строевых упражнений: фигурная маршировка. Командные игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
36.	Январь	25		Практическое занятие	2	Игры-эстафеты. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243	Обобщение знаний и

							Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	умений, тестирование
37.	Январь	27		Практическое занятие	2	Соревнования – поединки	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений, тестирование
38.	Февраль	1		Практическое занятие	2	Игры с малым мячом.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
39.	Февраль	3		Практическое занятие	2	Прыгалки – скакалки. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
40.	Февраль	8		Практическое занятие	2	Спортивные развлечения и забавы на площадке	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
41.	Февраль	10		Практическое	2	Знакомство с правилами	ГБОУ средняя	Показ,

				занятие		игр для развития координационных способностей	общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	имитация, рассказ
42.	Февраль	15		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр для развития скоростных способностей.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
43.	Февраль	17		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр для развития ловкости. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
44.	Февраль	22		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр для развития выносливости. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
45.	Февраль	24		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр для развития гибкости. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-	Показ, имитация, рассказ

							Петербурга	
46.	Март	1		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
47.	Март	3		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами игр на развитие внимания	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
48.	Март	8		Практическое занятие	2	Игры для развития координационных способностей	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
49.	Март	10		Практическое занятие	2	Игры для развития скоростных способностей	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
50.	Март	15		Практическое занятие	2	Игры на развитие ловкости	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243	Обобщение знаний и

							Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	умений
51.	Март	17		Практическое занятие	2	Игры на развитие выносливости. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
52.	Март	22		Практическое занятие	2	Игры на развитие гибкости. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
53.	Март	24		Практическое занятие	2	Игры на развитие быстроты	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
54.	Март	29		Практическое занятие	2	Игры для формирования правильной осанки	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
55.	Март	31		Практическое	2	Игры на развитие	ГБОУ средняя	Обобщение

				занятие		быстроты внимания	общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	е знаний и умений
56.	Апрель	5		Практическое занятие	2	Игры на расслабление мышц	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
57.	Апрель	7		Практическое занятие	2	Игры для развития подвижности суставов. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
58.	Апрель	12		Практическое занятие	2	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
59.	Апрель	14		Практическое занятие	2	Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-	Показ, имитация, рассказ

						процесса.	Петербурга	
60.	Апрель	19		Практическое занятие	2	Игры на реакцию. Догонялки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
61.	Апрель	21		Практическое занятие	2	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
62.	Апрель	26		Практическое занятие	2	Игры- эстафеты. Совершенствование техники игры в городки.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
63.	Апрель	28		Практическое занятие	2	Игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
64.	Май	3		Практическое занятие	2	Поисковые игры, игровой процесс которых построен	ГБОУ средняя общеобразовательная	Обобщение



						на поиске участников или предметов.	школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	знаний и умений
65.	Май	5		Практическое занятие	2	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
66.	Май	10		Практическое занятие	2	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
67.	Май	12		Практическое занятие	2	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
68.	Май	17		Практическое занятие	2	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений

69.	Май	19		Практическое занятие	2	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Показ, имитация, рассказ
70.	Май	24		Практическое занятие	2	Старинные игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений
71.	Май	26		Практическое занятие	2	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	Обобщение знаний и умений, тестирование
72.	Май	31		Практическое занятие	2	Русские народные игры	ГБОУ средняя общеобразовательная школа №243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга	открытое занятие

**Условия реализации программы.**

## **Материально – техническое обеспечение программы**

Учебные занятия проводятся в спортивном зале.

**Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты, биты для игры в городки

**Информационное обеспечение:** методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет - источники.

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

### **Дистанционные образовательные технологии**

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

### ***Платформы для проведения видеоконференций:***

- Zoom

### ***Средства для организации учебных коммуникаций:***

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
  - Мессенджеры (Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

### **Формы аттестации**

Проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)*- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*текущий*– задания, которые выполняются в процессе обучения;

*итоговый* - осуществляется в конце курса посредством выполнения тестовых заданий, диагностики уровня физического развития детей.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

### **Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

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

### Педагогический контроль

№п/п	Тема	Вид контроля
3	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
29	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
30	Прыжки в длину. Подвижные игры	
36	Игры-эстафеты	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
37	Соревнования – поединки	
71	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития;
72	Русские народные игры	- открытое занятие.

### **Методические материалы**

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

Формы обучения: игры, весёлые старты, рассказ, беседа, экскурсии.

#### ***Приёмы и методы***

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

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

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

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Особенный интерес вызывают у детей младшего школьного возраста различного вида игры: подвижные народные игры, спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон и т. д.

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

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

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

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

### **Список литературы для педагога:**

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



6. Никитин Н.Д. Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990г.
- 7.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.
- 8.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977г.
- 9.Духанин В.М. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ всех видов. 2000г.
- 10.Духанин В.М. Городошный спорт. Основные понятия, техника и тактика игры. г. Москва 2016
- 11.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. 2008.

**Список литературы для учащихся:**

- 1.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
- 2.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
- 3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
- 4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- 5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.