

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Мари-Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 13.09.24

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Мари-  
Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»  
*Хайтгова* Хайтгова О.Н.  
Приказ № 100 от 13.09.24



## Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Крещенова Алина Андреевна

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ «Мари– Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. В активных играх в полной мере проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. За игрой ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать. В детской игре воображение не только ярко проявляется, но и развивается более эффективно, чем в других видах деятельности.

Программа дополнительного общеобразовательного общеразвивающего «Подвижные игры» предназначена для учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Занятия могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям.

Занятия проводятся один раз в неделю(34 часа). Форма занятий - групповая. Программа имеет оздоровительную направленность, так как восполняет недостаток двигательной активности учащихся, предусматривает психологическую подготовку. Условия игры приучают занимающихся

подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, быстро оценивать ситуацию и принимать решения. Подвижные игры используются как важное средство общей физической подготовки учащихся, занятия способствуют воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

## **Направленность**

Физкультурно-спортивная.  
Уровень: Базовый.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, подвижные игры всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Для решения данной проблемы и исходящих условий, создана представляемая программа.

Игра является одним из важнейших средств формирования у детей и подростков высоких нравственных физических качеств. Особенно большое место они занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как игры благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Основной формой, по содержанию, данной дополнительной образовательной программы, являются занятия физической культурой, с помощью разнообразных подвижных игр, с целью развития, закрепления и совершенствования, двигательных навыков и умений у детей. Это относится ко всем разделам данной программы и в этом ее отличие от других программ дополнительного образования.

### **Новизна**

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 решения и проводить его в исполнение, проявлять инициативу.

### **Адресат**

Образовательные группы формируются из учащихся проявляющих интерес к подвижным играм. Набор детей осуществляется по желанию.

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 11 лет.

### **Практическая значимость для целевой группы**

Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск и разрешение родителей, без проведения индивидуального отбора.

### **Объем программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» 1 год. Количество учебных недель –34.

### **Режим занятий**

Занятия группы проводятся один раз в неделю по 1 часу.

### **Форма обучения**

очная

### **Цели и задачи**

Цель программы: привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой.

Основными задачами программы являются:

7. укрепление здоровья детей, использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни школьников;
8. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
9. развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости);
10. знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
11. формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
12. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

## Учебно-тематический план и его содержание

Разделы программы: основы знаний, общая физическая подготовка, подвижные игры направленные на развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости), подвижные игры с элементами спортивных игр, зимние игры, игры на развитие памяти и внимания, контрольные игры.

Раздел «Основы знаний» содержит краткие сведения о подвижных играх, правила игры, гигиена и самоконтроль, предупреждение травм, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

Для развития ловкости используются игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для развития силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих.

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» содержит игры вспомогательные и подводящие к спортивным играм – баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты с различным спортивным инвентарем.

Раздел «Зимние игры» предусматривает проведение занятий на свежем воздухе с использованием санок, лыж, клюшек и т.д. в виде подвижных игр и эстафет. Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние учащихся.

Игры на развитие памяти и внимания, контрольные игры проводятся в заключительной части занятий

№	Разделы программы	Количество часов.
1.	Основы знаний	В процессе занятий.
2.	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий.
3.	Игры на развитие двигательных качеств.	12
4.	Игры с элементами спортивных игр.	10

5.	Зимние игры.	7
6.	Игры на развитие памяти и внимания.	3
7	Контрольные игры	2

## Игры на развитие двигательных качеств.

### Тематическое распределение программы

#### Занятие № 1

##### 1. «Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг получает штрафное очко или выбывает из игры.

Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды – кто останется в поле.

##### 2. «Крепче круг».

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную друг к другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

#### Занятие № 2

##### 1. «Вызов номеров».

Подготовка: Команды выстраиваются в колонны по одному ряду, рассчитываются по порядку номеров.

Описание игры: Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Вернувшийся последним игрок выбывает.

##### 2. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

#### Занятие № 3

##### 1. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их.

##### 2. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки- «овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

#### **Занятие № 4**

1. «Лови мяч».

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

2. «Гонка мячей по кругу».

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

#### **Занятие № 5**

1. «Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом. Проигравший выбывает.

#### **Занятие № 6**

«Вышибалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

#### **Занятие № 7**

«Салки».

Подготовка: играющие располагаются свободно на площадке, один (двое) – водящих.

Описание игры: по сигналу водящие стараются догнать (осалить) любого игрока.

#### **Занятие № 8**

«Невод».

Подготовка: двое игроков берутся за руки, остальные располагаются на площадке.

Описание игры: по сигналу водящие стараются догнать игроков и окружить, пойманный становится с ними, ловят втроем и т. д.

### **Занятие № 9**

«Мяч над веревкой».

Подготовка: через середину поля на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда.

Описание игры: каждая команда старается бросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы он коснулся земли и одновременно не допустить этого на своем поле.

### **Занятие № 10**

1. «Гуси-лебеди».

Подготовка: На расстоянии 15-20 м от линии старта, на которой находятся играющие, чертится круг диаметром 2 м. Дети идут от линии старта по направлению к кругу, в котором располагается водящий.

Описание игры: По сигналу они убегают за линию старта, а водящий старается кого-нибудь «осалить». «Осаленные» помогают водящему.

2. «Космонавты».

Подготовка: В разных местах зала чертятся круги или кладутся обручи.

Описание игры: взявшись за руки, дети идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, ребята разбегаются, стараясь занять любое место на ракетах. Опоздавшие выбывают.

### **Занятие № 11**

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

2. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя нижнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

3. «Волна».

Подготовка: игроки становятся по командам в колонны, стоящие первыми держат в руках по мячу.

Описание игры: по сигналу преподавателя первый игрок передают мячи двумя руками над головой назад вторым игрокам, которые передают мячи между ног третьим игрокам, которые передают мячи двумя руками над головой, назад следующему игрокам. Далее



передача мяча передается в такой же последовательности. Когда последний игрок получает мяч, вся команда разворачиваются на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении.

### **Занятие № 12**

«Кто самый гибкий».

Подготовка: выбираются два участника, которые держат скакалку за концы. Они отходят друг от друга, натягивая скакалку.

Описание игры: Ведущие держат ее на уровне груди школьников. Задача остальных — пройти под скакалкой, не задев ее телом и головой. Когда участники проходят, ведущие опускают скакалку ниже. Кто ее заденет, тот выбывает. Победителем становится последний оставшийся игрок.

## Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **Занятие № 13**

«Мяч соседу».

Подготовка: для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга.

Описание: 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 отмечают 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.

### **Занятие № 14**

«Быстрый мяч».

Подготовка: все играющие делятся на 2 команды, у первого – мяч.

Описание: передача мяча в колонне над головой, последний игрок бежит и становится впереди, так же, но мяч передает между ногами. Все игроки должны побывать впереди.

### **Занятие № 15**

«Мяч среднему».

Подготовка: участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках.

Описание: по сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

### **Занятие № 16**

«Поймай от пола».

Подготовка: две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих баскетбольные мячи. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см.

Описание: по сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий: а) бросить мяч о пол и поймать его двумя руками; б) бросить мяч о пол и поймать его правой рукой; в) бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

### **Занятие № 17**

«Поймай от стены».

Подготовка: команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи.

Описание: по сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий: а) броски выполнять двумя руками снизу; б) поймать мяч от стены сразу после отскока; в) бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

### **Занятие № 18**

«С двумя мячами навстречу».

Подготовка: игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта.

Описание: по сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

### **Занятие № 19.**

«Бомбардиры».

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг

### **Занятие № 20**

«По наземной мишени».

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки по очереди разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

### **Занятие № 21**

«Точная подача».

Подготовка: на волейбольном поле чертятся квадраты.

Описание игры: игроки выполняют любую подачу, предварительно назвав номер квадрата, в который они хотят попасть. Игрок, попавший в квадрат, получает очко.

### **Занятие № 22**

«Футболист».

Подготовка: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5,10 и 15 см находятся 3 фишки (стойки).

Описание: от линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук.

### Зимние игры.

### **Занятие № 23**

«Самый ловкий».

Описание игры: команды выстраиваются в колонну по одному, в руках у первого игрока клюшка, перед каждой командой ставятся 3 кегли на расстоянии 2-4 метра и ворота. По сигналу ведущего, участники поочередно выполняют ведение мяча клюшкой между кеглями и забивают мяч в предполагаемые ворота.

### **Занятие № 24**

«Сражение».

Описание игры: игроки одной команды размещаются по разным сторонам площадки, между ними проход. Игроки другой команды по сигналу ведущего должны перебежать под обстрелом на другую сторону. Команда, сидящая в засаде, стреляет снежками в пробегающих. В кого попали, тот считается «убитым» и падает на снег. Потом команды меняются ролями.

### **Занятие № 25**

«Самый быстрый».

Описание игры: участники выстраиваются на старте парами. Один из участников каждой пары садится на санки, другой берется за веревку, по сигналу ведущего пары бегут к финишу, выигрывает тот, кто быстрее пересек линию финиша.

### **Занятие № 26**

«Кто быстрее».

Описание игры: на противоположных сторонах на расстоянии 50 метров стоят участники команд. По сигналу ведущего они бегут навстречу друг другу, им необходимо занять место, где стояла команда соперников. Побеждает команда, пришедшая раньше другой.

### **Занятие № 27**

«Метко в цель».

Описание игры: команды стоят на лыжах в колонне по одному, в конце дистанции - контрольная отметка и 5 мячей, на расстоянии 5-6 метров расставлены кегли. По сигналу ведущего участники поочередно выполняют скольжение на лыжах до контрольной отметки и стрельбу мячами по кеглям.

### **Занятие № 28**

«Веселый лыжник».

Описание игры: играют на ровной площадке. Ведущий отмечает линию старта и параллельно ей на расстоянии 30 метров линию финиша. Играющие должны остаться на одной лыже и выстроиться на линии старта. По свистку участники должны двигаться к финишу на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой. Тот, кто добежит до финиша раньше всех, считается победителем.

### **Занятие № 29**

«Догони».

Описание: игры: участники команд стоят на лыжах в колонне по одному, перед командами расставлены по 4 кегли на расстоянии 4-5 метров. По сигналу игрок каждой команды идет на лыжах между кеглями до контрольной отметки, огибает ее и возвращается к своей команде.

## Игры на развитие памяти и внимания.

### **Занятие № 30**

«Группа, смирно».

Подготовка: играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения.

Описание: Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если учитель перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

### **Занятие № 31**

«Лови — не лови».

Подготовка: Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках ведущего теннисный мяч.

Описание: он бросает мяч одному из игроков, называя при этом какой-либо гимнастический термин, например «переворот», «кувырок» и т. п. Он может назвать и другое, не относящееся к гимнастике слово (например, «кроль», «шест», «гвоздь»: и т. п.) Тот, кому адресован мяч должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике и, наоборот, не реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

### **Занятие № 32**

«Внимание, начинаем».

Подготовка: Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах.

Описание: руководитель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

### Контрольные игры.

#### **Занятие № 33**

Игры на выбор обучающихся.

#### **Занятие № 34**

Игры на выбор обучающихся.

### **Планируемые результаты**

#### 1. Предметные:

13. иметь представление о здоровом образе жизни;
14. знать правила поведения в процессе коллективных действий;
15. знать историю возникновения и развития подвижных игр;
16. проявить смекалку и находчивость;
17. владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.

#### 2. Личностные:

18. осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
19. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### 3. Метапредметные:

20. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
21. активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
22. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
23. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
24. подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;

### **Условия реализации программы**

Помещение (соответствующее требованиям СанПиН), инвентарь.

### **Информационное обеспечение**

<https://cgon.rospotrebнадzor.ru/naseleniyu/zdorovyiy-obraz-zhizni/podvizhnye-igry-v-zhizni-detey/>

### **Кадровое обеспечение**

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы.

### **Оценочные материалы**

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая физическая подготовка, трудолюбие, коммуникабельность, реакция на замечание и поощрение, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, выполнение правил техники безопасности и т.д

### **Используемые методы обучения**

Словесные, наглядные, практические.

### **Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе**

Здоровьесберегающая, игровая.

Календарный план воспитательной работы

1. «Веселые старты»
2. Участие в проектах «Движения первых», «Орлята России»

### **Список литературы**

1. **В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов»** Просвещение 2007 год.
  2. Е.М.Геллер. «Игры и развлечения в группе продленного дня» Просвещение 2003год.
  3. В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. «Подвижные игры» Просвещение 2011 год.
  4. В.Н.Дмитриев «Игры на свежем воздухе» Издательский дом МСП, 1998 год.
  5. А.Ю.Патрикеев «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1 – 11 классы» Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 год.
  6. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
- Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2000.
  - Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
  - Богданова Л.В. Подвижные игры. Г. «Физкультура и спорт», 2008.
  - Туркунов Б.И., Воронков В.В., Аникин А.И., Елина Н.В. Спортивные игры. Коломна: МГОСТИ, 2011.
  - М.Н. Жуков. Подвижные игры. Высшее образование, 2002.
  - Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 2007.
  - Луговая В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб., 2009.

### Календарный учебный график

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март					Апрель				Май	
Число	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12
Часы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1