

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края  
МКУ Управление образования администрации Саянского района  
МКОУ Среднеагинская СОШ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Гребина Е.А.

Приказ №20 от «30» 08 2024 г.



Рабочая программа по  
дополнительному образованию  
«Подвижные игры»  
Возраст детей 8-11 лет  
Сроки реализации программы 1 год  
72 часов (2 часа неделю)

Учитель: Шевчук С.В

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по кружку «Подвижные игры» разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

**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 лично 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.

**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 (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 1 часа, продолжительность занятия 45 минут

### **Принципы комплектования группы:**

Прием детей в объединение «Спортивные игры» 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:** 72 часа в год, 2 часа в неделю.

**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; и могут предусматривать 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.

### **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, а также навыки соревновательной деятельности;

#### **воспитательные**

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и 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;
- правила подвижных игр.
- 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;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

#### Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, 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

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

### **Содержание программы** **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.	1	41	20	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки.	1	19	10	Обобщение знаний и умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	1	15	6	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	1	23	8	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	1	19	20	Обобщение знаний и умений, тестирование
7	Мероприятия во время каникул				
8	Мероприятия в период работы оздоровительной пришкольной площадки			6	
Итого				72	

#### **Содержание программы.**

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

**Теория:** знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. 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 – «Выбери друга», рекреационные игры.

## **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 и на длинные 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

## **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. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

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

**Теория:** знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

**Практика:** игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

## **6. Игры, эстафеты.**

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

**Практика:** Игры-цеплялки. 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 противника 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 по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

## Календарный учебный график

№ п/п	дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту				
1.	02.09.2024		Лекция, практическое занятие	1	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	Рассказ, опрос
2.	03.09.2024		Практическое занятие	1	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов	Показ, имитация, рассказ
3.	09.09.2024		Практическое занятие	1	Упражнения для развития дистанционной скорости	Выполнение нормативов, тестирование
4.	10.09.2024		Практическое занятие	1	Упражнения для развития ловкости	Показ, имитация, рассказ
5.	16.09.2024		Практическое занятие	1	Упражнения для развития гибкости	Тестирование
6.	17.09.2024		Практическое занятие	1	Упражнения для развития быстроты	Показ, имитация, рассказ
7.	23.09.2024		Практическое занятие	1	Упражнения для развития внимания.	Показ, имитация, рассказ
8.	24.09.2024		Практическое занятие	1	Упражнения из других видов спорта.	Показ, имитация, рассказ
9.	30.09.2024		Практическое занятие	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов	Показ, имитация, рассказ
10.	01.10.2024		Практическое занятие	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	Показ, имитация, рассказ
11.	07.10.2024		Практическое занятие	1	Упражнения с разными видами дыхания.	Показ, имитация, рассказ
12.	08.10.2024		Практическое занятие	1	Игры на внимание – «Выбери друга»	Показ, имитация, рассказ
13.	14.10.2024		Практическое занятие	1	Рекреационные игры	Показ, имитация, рассказ

14.	15.10.2024		Практическое занятие	1	Подвижные игры с шарами Изучение правил игры	Показ, рассказ
15.	21.10.2024		Практическое занятие	1	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	Показ, рассказ
16.	22.10.2024		Практическое занятие	1	Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры	Показ, имитация, рассказ
17.	28.10.2024		Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Показ, имитация, рассказ
18.	29.10.2024		Практическое занятие	1	Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская..	Показ, имитация, рассказ
19.	05.11.2024		Практическое занятие	1	Игры малой интенсивности	
20.	11.11.2024		Практическое занятие	1	Силовые игры	Показ, имитация, рассказ
21.	12.11.2024		Практическое занятие	1	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	Показ, имитация, рассказ
22.	18.11.2024		Практическое занятие	1	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».	Показ, имитация, рассказ
23.	19.11.2024		Практическое занятие	1	Теория: виды ходьбы	Показ, имитация, рассказ
24.	25.11.2024		Практическое занятие	1	Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.	Обобщение знаний и умений
25.	26.11.2024		Практическое занятие	1	Бег прямолинейный, Подвижные игры	Обобщение знаний и умений
26.	02.12.2024		Практическое занятие	1	Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры	Обобщение знаний и умений
27.	03.12.2024		Практическое занятие	1	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры	Обобщение знаний и умений
28.	09.12.2024		Практическое	1	Бег с преодолением препятствий. на	Обобщение



			занятие		короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры	знаний и умений
29.	10.12.2024		Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Обобщение знаний и умений, тестирование
30.	16.12.2024		Практическое занятие	1	Прыжки в длину. Подвижные игры	Обобщение знаний и умений, тестирование
31.	17.12.2024		Практическое занятие	1	Прыжки в высоту. Подвижные игры	Обобщение знаний и умений
32.	23.12.2024		Практическое занятие	1	Прыжки с высоты. Подвижные игры	Обобщение знаний и умений
33.	24.12.2024		Практическое занятие	1	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги	Показ, имитация, рассказ
34.	13.01.2025		Практическое занятие	1	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды	Показ, имитация, рассказ
35.	14.01.2025		Практическое занятие	1	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры	Показ, имитация, рассказ
36.	20.01.2025		Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Обобщение знаний и умений, тестирование
37.	21.01.2025		Практическое занятие	1	Соревнования – поединки	Обобщение знаний и умений, тестирование
38.	27.01.2025		Практическое занятие	1	Большая игра с малым мячом.	Обобщение знаний и умений
39.	28.01.2025		Практическое занятие	1	Прыгалки – скакалки	Обобщение знаний и умений

40.	03.02.2025		Практическое занятие	1	Спортивные развлечения и забавы на площадке	Обобщение знаний и умений
41.	04.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения	Показ, имитация, рассказ
42.	10.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие скорости	Показ, имитация, рассказ
43.	11.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости	Показ, имитация, рассказ
44.	17.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости	Показ, имитация, рассказ
45.	18.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости	Показ, имитация, рассказ
46.	24.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания	Показ, имитация, рассказ
47.	25.02.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами игр на развитие внимания	Показ, имитация, рассказ
48.	03.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие координации движения	Обобщение знаний и умений
49.	04.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие скорости	Обобщение знаний и умений
50.	10.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие ловкости	Обобщение знаний и умений
51.	11.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие выносливости	Обобщение знаний и умений
52.	17.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие гибкости	Обобщение знаний и умений

53.	18.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты	Обобщение знаний и умений
54.	24.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие на формирование правильной осанки	Обобщение знаний и умений
55.	25.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты внимания	Обобщение знаний и умений
56.	31.03.2025		Практическое занятие	1	Игры на расслабление мышц	Обобщение знаний и умений
57.	01.04.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие подвижности суставов.	Обобщение знаний и умений
58.	07.04.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	Показ, имитация, рассказ
59.	08.04.2025		Практическое занятие	1	Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	Показ, имитация, рассказ
60.	14.04.2025		Практическое занятие	1	Игры на реакцию. Догонялки.	Обобщение знаний и умений
61.	15.04.2025		Практическое занятие	1	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	Обобщение знаний и умений
62.	21.04.2025		Практическое занятие	1	Игры эстафеты	Обобщение знаний и умений
63.	22.04.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты	Обобщение знаний и

						умений
64.	28.04.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие на формирование правильной осанки	Обобщение знаний и умений
65.	29.04.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты внимания	Обобщение знаний и умений
66.	05.05.2025		Практическое занятие	1	Игры на расслабление мышц	Обобщение знаний и умений
67.	06.05.2025		Практическое занятие	1	Игры на развитие подвижности суставов.	Обобщение знаний и умений
68.	12.05.2025		Практическое занятие	1	Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.	Показ, имитация, рассказ
69.	13.05.2025		Практическое занятие	1	Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	Показ, имитация, рассказ
70.	19.05.2025		Практическое занятие	1	Игры на реакцию. Догонялки.	Обобщение знаний и умений
71.	20.05.2025		Практическое занятие	1	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.	Обобщение знаний и умений
72.	26.05.2025		Практическое занятие	1	Игры эстафеты	Обобщение знаний и умений
73.			Осенние каникулы		Эстафеты	
					Спортивно-развлекательный праздник	
74.			Весенние каникулы		Эстафеты	

					«Праздник подвижных игр»	
					<p>Спортивно – развлекательная программа «Весёлые старты»</p> <p>Конкурсная программа «Красный, желтый, зеленый»</p> <p>Спортивно-развлекательный праздник</p> <p>Игра на местности «Ночной патруль»</p> <p>День Здоровья «Весёлые олимпийские игры»</p> <p>«Праздник подвижных игр»</p> <p>«Спорт – надежный и верный друг»</p> <p>Спортивно-развлекательное мероприятие</p>	
75.				72	12	

### Условия реализации программы.

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

**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  
Discord  
Canvas

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

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

#### **Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам 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* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

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, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, 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. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются



физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

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

#### **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.