

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
ГБОУ школы №570 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 №11

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.09.2024 № 27-ДО

Директор ГБОУ школы №570
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Ю.Панасюк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мир подвижных игр»

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик:
Гуськова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой, *физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения.* Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность.

Данная программа является актуальной, поскольку занятия общей физической подготовкой и подвижными играми являются общедоступными видами, раскрывающими себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спорта: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики и акробатики, вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия общей физической подготовкой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Цель.

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью, к здоровому образу жизни и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии средствами общей физической подготовки.

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе,
- влиянии занятий физическими упражнениями, спортивными играми, легкой атлетикой на системы дыхания, кровообращения и др.,
- основных компонентах физической культуры личности,
- развитии волевых и нравственных качеств,
- основных приемах самоконтроля,
- организации и проведении соревнований по видам спорта.

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию,
- развить и укрепить навыки закаливания организма,
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата,
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли,
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча.
- совершенствовать основы техники спортивных игр, гимнастики и акробатики.
- повысить общую физическую подготовленность

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями,

- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений,
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку,
- мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об общей физической подготовке, подвижных играх и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия общей физической подготовкой и подвижные игры свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям общей физической подготовкой и подвижными играми независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники различных вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Возраст детей – 7 -14 лет. Условия набора – по свободному желанию на основании медицинского допуска.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий.

1 год – 72 часа (2 часа в неделю)

Особенности организации деятельности учащихся заключаются в проведении сводных занятий с другими группами учащихся спортивных секций.

Материально-техническое обеспечение

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, кегли. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, канаты, высокая и низкая перекладины.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.
2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования

техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения. Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и последними – на развитие выносливости.

4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

Формы занятий

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



Утверждено

Приказ № 27-ДО от 02.09. 2024г.

Директор ГБОУ школы №570

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Ю.Панасюк

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы**

«Мир подвижных игр»

на 2024-2025 учебный год

Педагог: Гуськова Ольга Александровна

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1	11.09.2024	28.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
1 год Группа 1	13.09.2024	06.06.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе,
- влиянии занятий физическими упражнениями, спортивными играми, легкой атлетикой на системы дыхания, кровообращения и др.,
- основных компонентах физической культуры личности,
- развитии волевых и нравственных качеств,
- основных приемах самоконтроля,
- организации и проведении соревнований по видам спорта.

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию,
- развить и укрепить навыки закаливания организма,
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата,
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли,
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча.
- совершенствовать основы техники спортивных игр, гимнастики и акробатики.
- повысить общую физическую подготовленность

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями,
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений,
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку,
- мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об общей физической подготовке, подвижных играх и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия общей физической подготовкой и подвижные игры свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание программы

1. Введение в программу.. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи занятиями общей физической подготовкой и подвижными играми. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях физическими упражнениями.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Основы гигиены и здорового образа жизни каждого человека. Правила личной и общественной гигиены.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья человека.

3. Теоретическая подготовка

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении физических упражнений. История первых Олимпийских Игр. Характеристика видов спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способах передвижения человека. Сведения о строении и функциях организма человека, режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарём. Знакомство с правилами соревнований.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; координации движений. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, непрерывность и постепенность повышения требований). Средствами физической подготовки являются упражнения из различных видов спорта.

Практика.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), скамейками. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами -различные броски, выпрыгивание вверх с мячом; в положении сидя, лёжа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по

гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивания, размахивания, соскоки, перевороты, подьёмы.

Акробатические упражнения. Различные кувырки впереди назад. Перекаты; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках. «Полушпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180° , с движениями ног и рук; полёт «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подьёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги. Напрыгивание на коленях, в сед, с поворотом на 180° и 360° .

Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Футбол. Перемещения в стойке, ускорении, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность попадания в цель. Простейшие навыки командной борьбы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с отдельными подвижными играми. Значение подвижных игр в режиме труда и отдыха учащихся. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Практика

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. «Рывок за мячом», «Наступление», «Перемена мест», «Челнок», «Попади в ворота», «Встречные передачи», «Передал - садись», «Эстафета парами», «Перехвати мяч», «Сохрани равновесие», «Мостик и кошка».

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приёма эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положений «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересечённой местности; эстафетный бег на отрезках 40 - 60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту. Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трёх шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление;

прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту - «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания. Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1 - 3 - 5 - 7 шагов. Толкание медицинбола одной рукой вверх, вперёд-вверх при держании его на весу, Упражнения: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лёжа, сидя); метание различными способами - снизу вперёд, снизу через себя назад, вперёд из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперёд, стоя лицом и боком в сторону толчка.

6. Контрольные испытания и соревнования.

Теория. Современные правила соревнований по баскетболу, легкой атлетике (беговые виды).

Практика. Игры по упрощенным правилам; участие в соревнованиях по различным видам спорта; сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года.

7. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом от 02.09.2024 № 27-ДО
 Директор ГБОУ школы №570
 Невского района Санкт-Петербурга
 Е.Ю. Панасюк



Календарно-тематический план
 рабочей программы «Мир подвижных игр»
 группа № 1, 1 год обучения
 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
	Инструктаж по ТБ на занятиях; причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила его предупреждения.	1		11.09.24	
	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Игра «Мяч через сетку».	0,5	0,5	11.09.24	
	Прием и передача мяча. Игра «Эстафета парами».	0,5	0,5	18.09.24	
	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Игра «Кто быстрее».	0,5	0,5	18.09.24	
	Ловля мяча. Броски мяча. Игра «Мяч капитану»	0,5	0,5	25.09.24	
	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Пионербол».	0,5	0,5	25.09.24	
	Броски мяча. Тактика свободного нападения.	0,5	0,5	02.10.24	
	Игра в пионербол 2-4 мячами.		1	02.10.24	
	Игра в пионербол 2-4 мячами.		1	09.10.24	
	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Встречные передачи».	0,5	0,5	09.10.24	

Броски мяча в кольцо. Игра «Паперегонок с мячом».	0,5	0,5	16.10.24
Передачи мяча. Игра «Передал – садись».	0,5	0,5	16.10.24
Передачи мяча. Игра «Перестрелка».	0,5	0,5	23.10.24
Эстафеты с элементами баскетбола.		1	23.10.24
Эстафеты с элементами баскетбола.		1	30.10.24
Игра «Перестрелка».		1	30.10.24
Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	0,5	0,5	06.11.24
Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	0,5	0,5	06.11.24
Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезок 30м. Игра «Перестрелка».	0,5	0,5	13.11.24
Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в ворота».		1	13.11.24
Кроссовый бег. Игра «Перестрелка».		1	20.11.24
Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Без промаха».	0,5	0,5	20.11.24
Челночный бег 3*10. Игра «Сумей догнать».		1	27.11.24
Бег в медленном темпе до 15 мин. Эстафеты.		1	27.11.24
Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».		1	04.12.24
Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».		1	04.12.24
Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».		1	11.12.24
Многоголки. Игра «Прыжки по кочкам».	0,5	0,5	11.12.24

	Прыжковые упражнения. Игра «Перемена мест».	0,5	0,5	18.12.24
	Тройной прыжок с места. Игра «Челнок».	0,5	0,5	18.12.24
	Основные способы страховки и самостраховки. Акробатические упражнения: группировка, перекаты.	0,5	0,5	25.12.24
	Стойка на лопатках. Эстафеты.		1	25.12.24
	Акробатические упражнения; «мост». Игра «Мостик и кошки».		1	15.01.25
	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».		1	15.01.25
	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».		1	22.01.25
	Упражнения с обручами. Эстафеты.		1	22.01.25
	Высы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».		1	29.01.25
	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.		1	29.01.25
	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.		1	05.02.25
	Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».		1	05.02.25
	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».		1	12.02.25
	Полоса препятствий. Эстафеты.		1	12.02.25
	Кроссовый бег. Игра «третий лишний».		1	19.02.25
	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».		1	19.02.25
	Кроссовый бег. Игра «Перестрелка».		1	26.02.25
	Бег по прямой, бег по выражу. Игра «Третий лишний».		1	26.02.25

	Кроссовый бег. Игра «Пионербол с 2-мя мячами».			1	05.03.25
	Эстафетный бег. Круговая эстафета.			1	05.03.25
	Кроссовый бег. Круговая эстафета.			1	12.03.25
	Челночный бег 3*30. Игра «Рывок за мячом».			1	12.03.25
	Бег в переменном темпе до 1000 м. Игра «Пионербол».			1	19.03.25
	Бег на отрезках: 100-200-300-200-100. Эстафеты.			1	19.03.25
	Общеразвивающие упражнения в парах.	0,5		0,5	26.03.25
	Эстафетный бег. Круговая эстафета.			1	26.03.25
	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Перемена мест».	0,5		0,5	02.04.25
	Кроссовый бег. Игра «Гонка с выбыванием».			1	02.04.25
	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	0,5		0,5	09.04.25
	Специальные упражнения в барьерном беге.	0,5		0,5	09.04.25
	Бег в переменном темпе с изменением направления. Игра «Перестрелка».			1	16.04.25
	Преодоление барьеров: атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами	0,5		0,5	16.04.25
	Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Общеразвивающие упражнения без предметов.	0,5		0,5	23.04.25
	Многоскоки. Игра «Перестрелка».			1	23.04.25
	Эстафеты с элементами футбола.			1	30.04.25
	Передача мяча. Игра «Салки с футбольным мячом».			1	30.04.25

1.	Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в обруч».	0,5	0,5	07.05.25
2.	Ведение мяча с обводкой предметов. Учебная игра.		1	07.05.25
3.	Остановка, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра.		1	14.05.25
4.	Удары по воротам без вратаря. Игра «Попади в обруч».		1	14.05.25
5.	Учебная игра		1	21.05.25
6.	Учебная игра		1	21.05.25
7.	Учебная игра		1	28.05.25
8.	Учебная игра. Итоговое занятие	0,5	0,5	28.05.25
		14	58	



Календарно-тематический план
рабочей программы «Мир подвижных игр»
группа № 2, 1 год обучения
2024-2025 учебный год

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Инструктаж по ТБ на занятиях; причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила его предупреждения.	1		13.09.24	
Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Игра «Мяч через сетку».	0,5	0,5	13.09.24	
Прием и передача мяча. Игра «Эстафета парами».	0,5	0,5	20.09.24	
Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Игра «Кто быстрее».	0,5	0,5	20.09.24	
Ловля мяча. Броски мяча. Игра «Мяч капитану»	0,5	0,5	27.09.24	
Вырывание и выбивание мяча. Игра «Пионербол».	0,5	0,5	27.09.24	
Броски мяча. Тактика свободного нападения.	0,5	0,5	04.10.24	
Игра в пионербол 2-4 мячами.		1	04.10.24	
Игра в пионербол 2-4 мячами.		1	11.10.24	
Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Встречные передачи».	0,5	0,5	11.10.24	
Броски мяча в кольцо. Игра «Напергонки с мячом».	0,5	0,5	18.10.24	

Передачи мяча. Игра «Передал – садись».	0,5	0,5	18.10.24	
Передачи мяча. Игра «Перестрелка».	0,5	0,5	25.10.24	
Эстафеты с элементами баскетбола.		1	25.10.24	
Эстафеты с элементами баскетбола.		1	01.11.24	
Игра «Перестрелка».		1	01.11.24	
Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	0,5	0,5	08.11.24	
Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	0,5	0,5	08.11.24	
Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезок 30м. Игра «Перестрелка».	0,5	0,5	15.11.24	
Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в ворота».		1	15.11.24	
Кроссовый бег. Игра «Перестрелка».		1	22.11.24	
Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Без промаха».	0,5	0,5	22.11.24	
Челночный бег 3*10. Игра «Сумей догнать».		1	29.11.24	
Бег в медленном темпе до 15 мин. Эстафеты.		1	29.11.24	
Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».		1	06.12.24	
Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».		1	06.12.24	
Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».		1	13.12.24	
Многоголки. Игра «Прыжки по кочкам».	0,5	0,5	13.12.24	
Прыжковые упражнения. Игра «Перемена мест».	0,5	0,5	20.12.24	

Тройной прыжок с места. Игра «Челнок».	0,5	0,5	20.12.24	
Основные способы страховки и само страховки. Акробатические упражнения: группировка, перекагы.	0,5	0,5	27.12.24	
Стойка на лопатках. Эстафеты.		1	27.12.24	
Акробатические упражнения; «мост». Игра «Мостик и кошки».		1	10.01.25	
Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».		1	10.01.25	
Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».		1	17.01.25	
Упражнения с обручами. Эстафеты.		1	17.01.25	
Высы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».		1	24.01.25	
Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.		1	24.01.25	
Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.		1	31.01.25	
Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».		1	31.01.25	
Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».		1	07.02.25	
Полоса препятствий. Эстафеты.		1	07.02.25	
Кроссовый бег. Игра «третий лишний».		1	14.02.25	
Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».		1	14.02.25	
Кроссовый бег. Игра «Перестрелка».		1	21.02.25	
Бег по прямой, бег по выражу. Игра «Третий лишний».		1	21.02.25	
Кроссовый бег. Игра «Пионербол с 2-мя мячами».		1	28.02.25	

Эстафетный бег. Круговая эстафета.			1	28.02.25	
Кроссовый бег. Круговая эстафета.			1	07.03.25	
Челночный бег 3*30. Игра «Рывок за мячом».			1	07.03.25	
Бег в переменном темпе до 1000 м. Игра «Пионербол».			1	14.03.25	
Бег на отрезках:100-200-300-200-100. Эстафеты.			1	14.03.25	
Общеразвивающие упражнения в парах.	0,5		0,5	21.03.25	
Эстафетный бег. Круговая эстафета.			1	21.03.25	
Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Перемена мест».	0,5		0,5	28.03.25	
Кроссовый бег. Игра «Гонка с выбыванием».			1	28.03.25	
Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	0,5		0,5	04.04.25	
Специальные упражнения в барьерном беге.	0,5		0,5	04.04.25	
Бег в переменном темпе с изменением направления. Игра «Перестрелка».			1	11.04.25	
Преодоление барьеров: атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами	0,5		0,5	11.04.25	
Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Общеразвивающие упражнения без предметов.	0,5		0,5	18.04.25	
Многоголки. Игра «Перестрелка».			1	18.04.25	
Эстафеты с элементами футбола.			1	25.04.25	
Передача мяча. Игра «Салки с футбольным мячом».			1	25.04.25	
Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в обруч».	0,5		0,5	16.05.25	

Ведение мяча с обводкой предметов. Учебная игра.		1	16.05.25	
Остановка, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра.		1	23.05.25	
Удары по воротам без вратаря. Игра «Попади в обруч».		1	23.05.25	
Учебная игра		1	30.05.25	
Учебная игра		1	06.06.25	
Учебная игра	0,5	0,5	06.06.25	
Учебная игра. Итоговое занятие	14	58		
Итого				

Список литературы.

Литература для педагогов

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
3. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
4. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М:Физкультура и спорт, 1983г.
5. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. - М:Гуманитарный издательский центр,2001.
6. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006.
7. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.:ВНИИФК 1988.
8. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина-М, ВНИИФК 1994.
- 9.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Terra-Спорт , Олимпия Пресс,2001.
10. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.
- 11.Теория и методика физической культуры.Учебник. Под ред.проф.Курамшина Ю.Ф. - М.: Спорт,2003.
12. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>

Литература для обучающихся

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт,1980.
3. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в лёгкой атлетике. Уч. пособ. для занятий с начинающими. Изд. «Физкультура и спорт» - М, 2000.
4. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. - М.,1994.
5. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. - М.,2008.
6. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие для студентов ссузов физической культуры. - М.:СпортАкадемПресс,2002
7. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,1994.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. - СпортАкадем Пресс,2001.
- 9.Уваров В. Смелые и ловкие. - М.,2009
10. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников.- М., Академия развития.2008.
- 11.Филин В.Л. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.,2010

Карта оценки результативности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе

№ п/п	Результаты	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристики уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
				Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	Предметные результаты	Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Предметные результаты	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Личностные результаты	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Личностные результаты	Опыт общения и поведения в социуме	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог- учащийся» и «учащийся- учащийся».

5	Метапредметные результаты	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
6	Метапредметные результаты	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)
			Итоговый балл						-

Общая оценка уровня освоения программы:

7-18 баллов – программа освоена на низком уровне;

19-24 баллов – программа освоена на среднем уровне;

25-30 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Пронито, пронумеровано и

скреплено печатью *ВМ*

(Важная бумага) листов

Доверенность *Важная*

Подпись *[Signature]*

[Signature] 20*24* года М.П.

