

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2025 года
протокол № 01

Утверждена приказом № 1-38
от 01 сентября 2025 года
Директор МБУ ДО
«Центр детского творчества»

**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Подвижные и спортивные игры»**

**Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
(стартовый уровень)**

Программу разработал:
Шаповалов П.А.
тренер-преподаватель

г. Дмитриев – 2025 г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических условий".....	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Учебный план.....	19
2.3. Оценочные материалы.....	20
2.4. Формы контроля.....	24
2.5. Методическое обеспечение программы.....	26
2.6. Условия реализации программы.....	28
Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....	29
Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы».....	30
Раздел №5. «Список литературы».....	36
Раздел №6. «Приложения»	37
6.1. Календарно-тематическое планирование.....	37
6.2. Материалы для проведения мониторинга.....	38

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания проектирования Программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

12. Приказ министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

13. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден распоряжением Администрации Дмитриевского района Курской области от 19.01.2024г. №1-67-р.;

14. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные и спортивные игры» (далее по тексту – программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности образовательных учреждений.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек, поэтому данная программа призвана формировать у обучающихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостному развитию физических и духовных качеств, организации здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития их разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Содержание программы направлено, прежде всего, на общефизическую подготовку обучающихся, а также на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Актуальностью программы является то, что многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных и спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в

пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.), что положительно сказывается на физическом состоянии обучающихся.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Отличительными особенностями программы «Подвижные и спортивные игры» являются:

- Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой с обучающимися в общеобразовательной школе, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. Группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

- Направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения (опредмечивание знаний).

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации. Программа относится *к стартовому уровню сложности*.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей.

В детское объединение принимаются учащиеся образовательных учреждений от 7 до 10 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного

возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём курса за 1 год – 216 учебных часов. Обучение осуществляется в группах начальной подготовки. Форма обучения – **очная**.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.). Перерыв между занятиями - 10 мин.

Количественный состав групп 1-го года обучения 12-15 чел. 2-го года обучения – 10-12 человек.

Форма организации образовательного процесса – групповая;

Язык обучения – русский.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации программы – традиционная, используется в рамках учреждения с возможностью использования дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование у учащихся мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни средствами подвижных и спортивных игр.

Задачи:

Личностные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- развить мотивацию к физической культуре и спорту;
- развить потребность в саморазвитии и здоровом образе жизни.

Образовательные (предметные):

- ознакомиться с базовыми вариантами подвижных и спортивных игр и их основными правилами;
- формировать интерес к различным видам спортивной и игровой деятельности;
- формировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельности.

- развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма.

1.3. Планируемые результаты

К концу обучения по программе учащиеся *должны*

знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- базовые варианты подвижных и спортивных игр;
- основные правила игры;
- правила безопасности во время проведения игр;
- названия инвентаря и оборудования;

уметь:

- выполнять упражнения с мячом в ходьбе и беге;
- перемещаться различными способами в игровых условиях;
- технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

Личностными результатами освоения программы являются:

- улучшение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повышение адаптивных возможностей организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера

- сформированность интереса к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

- сформированность представления что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- приобретение умения планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;

- сформированность коммуникативности обучающихся в результате коллективных действий;

Предметными результатами освоения программы являются:

- развитие интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Содержание программы.

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2ч).

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Форма контроля: опрос

2. Теоретическая подготовка (4 ч)

Тема: Физическая культура и спорт в России (2ч)

Теория: Понятие о физкультуре. Распорядок дня и двигательный режим. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле повышения престижа страны.

Форма контроля: Теоретический диктант

Тема: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм (2ч)

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим питания и питьевой режим. Основные причины травматизма.

Форма контроля: Собеседование

3.Общая физическая и специальная подготовка (188 ч)

Тема: Основные виды движений (36 ч)

Теория: Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, при равновесии, лазанье, прыжках, метании).

Практика: Выполнение основных видов движений.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы; по разметке; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость; с высоким подниманием коленей.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка» на гимнастической скамейке; ходьба с кубом.

Лазанье: по гимнастической скамейке, стенке, канату, ползание по-пластунски; перелазание через предметы и снаряды.

Прыжки: на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия; напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

Метание: малого мяча из-за головы в вертикальную цель на высоте 3 м с расстояния до 6 м;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Погоня», «Защита укрепления», «Мяч по кругу», «Вертикальная мишень».

Форма контроля: Терминологический диктант.

Тема: Упражнения для развития физических качеств (36 ч)

Теория: Понятие о быстроте, гибкости и подвижности в суставах, зрительно-пространственной ориентировке, равновесии и координационных качествах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

Быстрота:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег под небольшой уклон;
- ускорения по сигналу;
- челночный бег;
- бег с нарастанием скорости по сигналу;
- многоскоки;
- прыжки со скакалкой;
- подскоки на обеих ногах в максимальном темпе 5–7 сек.;
- подвижные игры: «День и ночь», «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Выиграть время дальними бросками»;

Гибкость и подвижность в суставах:

- отведение рук назад из разных исходных положений (и.п.);
- наклоны вперед и назад из разных исходных положений (и.п.);
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону из разных исходных положений;
- имитационные упражнения лыжника;
- повороты туловища;
- вращательные движения в коленном и голеностопном суставах;
- упражнения на расслабление мышц;

Зрительно-пространственная ориентировка:

- построения в шеренгу, колонну, круг, полукруг и т.д.;
- отведение руки (ноги) вперед-назад, влево-вправо;

- повороты и наклоны вперед-назад, влево-вправо;
- перестроения из одной шеренги в колонну по одному, из одной шеренги в две шеренги и колонну по два и т.д.;
- ходьба в колонне по одному (по два, по три) под счет, по ориентирам;
- повороты (направо, налево, кругом) на месте и в движении;
- смыкание и размыкание в шеренге, в колонне;
- бег с преодолением препятствий (барьеры, маты и др.);
- ходьба (бег) в колонне по одному с изменением направления (противоходом, змейкой, по диагонали);
- передвижение по зрительным ориентирам (разметки спортзала, стойки и т.д.);
- ходьба в колонне по одному (по два) с выполнением команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!»;
- метание малого мяча в пронумерованные круги на стене;
- удары ногой футбольного мяча в определенные зоны ворот;
- элементы акробатики и гимнастики;
- преодоление полосы препятствий;
- подвижные игры: «Погоня», «Домино», «Разведчики», «Урожай» и др.;
- спортивные игры: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, теннис.

Равновесие:

- упражнения в ходьбе, беге, прыжках с учетом ориентиров (линии разметки спортзала, стойки, кегли и т.д.);
- упражнения в ходьбе и беге на ограниченной опоре (скамейка, бревно); ходьба и бег спиной вперед;
- упражнения на статокINETическую устойчивость (ходьба с поворотами и наклонами головы; бег с резким изменением направления движения; прыжки с поворотами на 90°, 180°; качания и вращения в висе на канате; кружение в парах с захватом под руку; кружение в тройках, взявшись за руки, в ту и другую стороны).
- стойки на одной ноге с различными положениями рук; то же с предметами в руках (на полу, скамейке, бревне, гимнастической стенке и т.д.);
- медленное поднятие на носки и опускание на всю стопу – до 3 сек.; ходьба на носках и пятках;
- приседание на одной ноге с поддержкой и без помощи;
- прыжки с высоты, сохраняя устойчивое положение после приземления;
- прыжки вверх из приседа с поворотами на 90° (180°, 360°);
- элементы акробатики: «мост», стойки (на лопатках, руках) и др.;
- подвижные игры: «Совушка», «Фигуры» и др.

Координационные качества:

- разнонаправленные, поочередные движения рук;
- ползание по-пластунски, пролезание в обруч и т.д.;

- стойки на одной ноге с одновременным движением рук;
- разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно;
- ходьба скрестным шагом; передвижение приставными шагами, правым (левым) боком и спиной вперед;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- жонглирование двух и более мячей на месте и в движении;
- передачи мяча в парах, сидя на полу; то же, лежа на животе и спине;
- ведение баскетбольного мяча за спиной и по «восьмерке» вокруг ног; то же – в низкой стойке;
- ведение мяча по ориентирам;
- броски мяча из различных положений;
 - комбинации из элементов акробатики и гимнастики;
 - бег спиной вперед с поворотами на 180° и 360° , 4–5 раз по 10 сек.;
 - метание на точность;
- подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Защита укрепления», «С берега на берег», «Меткий бросок», «Мяч ловцу» и др.;
- эстафеты с бегом, прыжками и метанием; полоса препятствий;

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема: Дифференцированная двигательная деятельность (36 ч)

Теория: Понятие о дифференцированной двигательной деятельности.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений для формирования правильной осанки, профилактических дыхательных упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две, в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайсь!», «На 1-й–2-й рассчитайсь!».

Упражнения для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей,

поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

Профилактические дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад – вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука «оо-оо-оо»; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице – вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх – продолжительный выдох с произнесением звуков «ф-рр-ф-рр»; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе.

Форма контроля: Зачёт, тестирование

Тема: Подвижные игры (34 ч)

Теория: Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование навыков бега.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.

Практика: Практическое совершенствование правил игры различных подвижных игр.

На закрепление и совершенствование навыков бега: «К своим флажкам. Два мороза. Пятнашки. Пустое место. Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Лисы и куры. Удочка. Волк во рву. Прыжки по полосам».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей: «Кто дальше бросит. Точный расчёт. Метко в цель. Прыжки по полосам. Удочка».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча стоя на месте и в шаге.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции: «Мяч водящему. У кого меньше мячей. Школа мяча. Мяч в корзину. Попади в обруч», 3-4 год обучения. «Гонка мячей по кругу. Вызови

по имени. Овладей мячом. Подвижная цель. Мяч ловцу. Быстро и точно. Снайперы».

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями: «Борьба за мяч. Перестрелка. Мини-баскетбол.

Описание подвижных игр:

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке,

огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от

мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игры с дидактическим и сюжетным содержанием:

«Веселые тройки». Дети распределяются по четыре человека. Трое становятся в шеренгу с небольшим интервалом и соединяют руки. Четвертый располагается за ними и берет крайних партнеров за свободные руки. Первые три игрока – «лошадки», сзади стоящий – «наездник». Под музыку «лошадки» и «наездники» начинают ритмично двигаться (одна тройка за другой) то шагом, то бегом. «Наездники» управляют тройками. Внезапно учитель подает заранее обусловленный сигнал, после которого все играющие разъединяют руки («наездник» не имеет право удерживать «лошадок») и разбегаются по площадке. «Наездники», справившиеся за определенное время с заданием, объявляются победителями. Каждый раз меняются «наездники» из числа непойманных «лошадок».

«Вода, земля, воздух». Играющие располагаются в середине площадки в 2–3 круга, обозначающих «землю». На одной стороне площадки, за линией, обозначается «вода», на другой – «воздух». Выбираются двое водящих, которые становятся за пределами площадки, на длинных ее сторонах, друг перед другом. Учитель время от времени называет одно из живых существ, обитающих в воде, на земле или в воздухе. Услышав произнесенное педагогом слово, дети быстро перебегают в нужное место. Водящие ловят участников игры. Если названо животное, соответствующее в данный момент месту нахождения

игроков, все приседают и ждут следующего сигнала. После ряда перебежек водящие сменяются. Затем отмечаются игроки, которые ни разу не были осалены и не путали сигналы.

«Нарисуй солнышко». Играющие распределяются на 2–3 команды и выстраиваются в колонны по одному. У стартовой линии рядом с колоннами лежат гимнастические палки (по количеству игроков). Впереди в 8–10 м перед каждой колонной кладется обруч. Задачи игроков всех команд – поочередно, по стартовому сигналу выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее и лучше справится с заданием.

«Не путай сигналы». Дети выстраиваются в одну шеренгу. Учитель стоит перед строем, в руках у него три картонных кружка разного цвета – красный, зеленый, желтый, которые он внезапно показывает играющим. На зеленый «свет» дети начинают маршировать на месте, на желтый – перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, на красный – быстро приседают и замолкают. Отмечаются игроки, которые реже путали сигналы.

Игры на воздухе:

«Белые медведи». Играющие – «медвежата» – свободно располагаются на площадке, ограниченной флажками, посреди лужайки или поляны. За пределами площадки – «льдина», она обозначается флажками другого цвета. На льдине – два «медведя». По сигналу руководителя медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось схватить свободными руками. Пойманного медвежонка отводят на льдину. Когда на льдине оказываются два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

«Будь ловким!». Педагог вращает длинную веревку, один конец которой привязан к дереву. Дети стоят в затылок друг другу по одну сторону вращающейся веревки и поочередно, выждав момент, пробегают под веревкой на другую сторону, стараясь избежать касания. Пробежать можно по одному, вдвоем, парами, держась за руки и т. д. Руководитель называет самых ловких ребят.

«Чуткий часовой». Играющие стоят по кругу радиусом 5–6 м. В центре круга находится водящий с завязанными глазами. Около него разбросаны разные предметы (шишки, ветки, камешки). По зрительному сигналу педагога 2–3 игрока делают попытку приблизиться к предметам, чтобы схватить один из них. Водящий, слышав шаги или шорох, должен указать направление, откуда доносится звук. Если он правильно указал направление, то игрок, не сумевший

тихо подкрасться к предмету, становится водящим. В конце игры отмечаются самые чуткие часовые.

«Поиск флажков». Руководитель прячет между деревьями 15–20 флажков. На поиски флажков отправляются ребята. Через 5–8 мин. подается сигнал к прекращению игры. Отмечаются дети, успевшие собрать больше флажков. Игра повторяется несколько раз.

Форма контроля: зачёт

Тема: Игровые задания с элементами спортивных игр (36 ч)

Теория: Ознакомление с общими правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Практика: Отработка практических приёмов спортивных игр в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

• Баскетбол:

«Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Целесообразное использование технических приемов.

• Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; Перемещение из стойки. Передача мяча двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

• Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч». Общие правила игры. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

• Настольный теннис: Общие правила игры. Стойка игрока. Продвижения шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Подачи.

Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на

счет. Соревнования на первенство групп по круговой системе.

Форма контроля: соревнование

Тема: Элементы единоборств. (10ч)

Теория: Знакомство с элементами единоборств.

Практика: Практическое выполнение различных упражнений и приёмов.

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Виды тренировок боксёра: удары по боксёрским снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши); удары по лапам; условный бой; спарринг; гимнастика боксёра. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Форма контроля: соревнование.

5. Зачёты, контрольные нормативы (6ч).

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

6. Повторение изученного материала (14 ч)

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

7. Итоговое занятие (2 ч).

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год;

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	09.09.2025	25.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.)	03.11.25-04.11.25; 31.12.25-11.01.26; 21.02.26-23.02.26; 07.03.26-09.03.26. 01.05.26-11.05.26 09.05.26-11.05.26	15.04.26-30.04.26

2.2 Учебно-тематический план

(3 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практ.	всего	
I.	Вводное занятие	2		2	опрос
II.	Теоретическая подготовка	4		4	
2.1.	Физическая культура и спорт в России	2		2	Теоретический диктант
2.2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм	2		2	Собеседование
III.	Общая физическая и специальная подготовка	24	164	188	
3.1.	Основные виды движений	2	34	36	Терминологический диктант

3.2.	Упражнения для развития физических качеств.	2	34	36	Сдача нормативов
3.3.	Дифференцированная двигательная деятельность: а) общеразвивающие упражнения; б) пространственные ориентировки и строевые упражнения; в) упражнения для формирования правильной осанки; г) профилактические дыхательные упражнения	4	32	36	Зачёт, Тестирование,
3.4.	Подвижные игры	8	26	34	зачёт
3.5.	Игровые задания с элементами спортивных игр	6	30	36	соревнование
3.6.	Элементы единоборств.	2	8	10	Тестирование
IV.	Зачёты, контрольные нормативы.	2	4	6	Сдача нормативов
V.	Повторение изученного материала.	4	10	14	опрос
VI.	Итоговое занятие.	1	1	2	интервью
	Итого:	37	179	216	

2.3. Оценочные материалы.

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ **для предметных (образовательных) результатов:**

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

➤ **для личностных и метапредметных результатов:**

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Подвижные и спортивные игры».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого	Возможное количество баллов	Используемые методы
--	----------	---	-----------------------------------	------------------------

		качества		
1.Развитие волевых качеств личности: <i>1.1.Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2.Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3.Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: <i>2.1.Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять	- ребенок часто отвлекается, рассеян,	1 – 3	Наблюдение

	задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	<p>несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно;</p> <p>- ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью;</p> <p>- ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.</p>	<p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	<p>- периодически провоцирует конфликты;</p> <p>- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;</p> <p>- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	Тестирование: метод незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	<p>- избегает участия в общих делах;</p> <p>- участвует при побуждении извне;</p> <p>- проявляет инициативу в общих делах.</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	Наблюдение

<p>3.Развитие познавательного интереса (ориентационные качества):</p> <p><i>3.1.Мотивация учебно-познавательной деятельности.</i></p>	<p>Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.</p>	<p>- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне);</p> <p>- средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне);</p> <p>- высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	<p>Анкета «Мои интересы»</p>
<p><i>3.2.Отношение к трудовой деятельности.</i></p>	<p>Умение преодолевать трудности.</p>	<p>- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен;</p> <p>- трудности преодолевает сам, но только с</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p>	<p>Наблюдение, анкетирование</p>

		целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	8 – 10	
3.3.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

2.4. Формы контроля

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Терминологический диктант Собеседование Сдача нормативов зачёт соревнование Тестирование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (2 раза в год);
- участие воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, участие в спортивных праздниках, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация (для групп завершивших обучения по программе).

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанников разработана следующая система оценки.

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

2.5. Методическое обеспечение Программы

Основные принципы и технологии, используемые в образовательном процессе.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих **принципах**:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**:

Технология проблемного обучения, которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения, которая включает в себя учёт индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

Технология развивающего обучения, которая способствует формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Игровые технологии, основной целью которых является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Методы организации образовательного процесса.

Применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- **словесный** (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- **наглядный** (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).
- **практический**: - методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- **методы, направленные на развитие двигательных качеств** (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Основные формы и виды занятий.

Основной формой организации учебного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- *организационные моменты;*
- *дыхательные (восстанавливающие) упражнения;*
- *высокий эмоциональный положительный фон;*
- *упражнения для формирования правильной осанки.*

Формы проведения занятий:

- комбинированные;
- практические;
- игровые;
- соревновательные.

Комбинированные формы используются чаще и включает теоретическую (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части: ОФП и игры;

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

> Подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

> Основная часть - упражнения по основной теме занятия из разделов программы.

> Заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, упражнения на гибкость.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

2.6. Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале площадью 115 м².

По периметру учебного кабинета развешаны учебно-наглядные пособия, а также стенды, содержащие информацию о деятельности объединения.

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий необходимые знания и опыт.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность тренера курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (Школа педмастерства) и через курсовую подготовку в КИРО.

Материально-техническое обеспечение программы.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых родителями на приобретение необходимого оборудования и снаряжения;
- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

Для проведения занятий в секции «Подвижные и спортивные игры» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.
- Боксёрская груша,
- Боксёрская лапа

Раздел 3. «Рабочая программа воспитания»

Воспитательная работа в учреждении строится на основании «Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формировать у детей гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность, самостоятельность, толерантность, способность к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- формировать грамотную, самостоятельную, ответственную и разносторонне развитую личность.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Раздел 4. «Календарный план воспитательной работы»

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.

3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

№ п/п	Название мероприятия события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Русский характер»	Беседа	Сентябрь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
2	«Не даром помнит вся Россия...»	Беседа	Ноябрь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
3	«Помни, что когда-то шли на бой ребята!»	Информационный час	Январь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
4	«Сыны Отечества»	Викторина	Февраль МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
5	«Колокола нашей памяти»	Исторический хронограф	МАЙ МБУ ДО «Центр детского	Шаповалов П.А.

			творчества»	
--	--	--	-------------	--

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№ п/п	Название мероприятия события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого обучающегося.	Беседа	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
2	Контроль за успеваемостью учащихся группы	-	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
3	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	-	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
4	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	Дискуссия	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.

			творчества»	
--	--	--	-------------	--

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№ п/п	Название мероприятия события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Это должен знать каждый!»	Беседа по пожарной безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале	1 раз в месяц МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
2	«Здоровье – главная ценность»	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	Октябрь, март МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
3	«Наше здоровье в наших руках»	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
4	Участие в соревнованиях.	Соревнования	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
5	«Азбука здоровья»	Викторина	Декабрь МБУ ДО «Центр	Шаповалов П.А.

			детского творчества»	
	«Вредные привычки и пути их преодоления»	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№ п/п	Название мероприятия события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	Беседа, консультация	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Педагог-психолог
2.	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Анкетирование	Октябрь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Педагог-психолог
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Наблюдение, анкетирование	Сентябрь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Педагог-психолог
4	Выборы актива группы.	Организационное собрание.	Октябрь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Педагог-психолог

5	«Что значит – человек состоялся?»	Беседа	Февраль МБУ ДО «Центр детского творчества»	Педагог-психолог
6	«Как бороться с конфликтами»	Психологический тренинг	Апрель МБУ ДО «Центр детского творчества»	Педагог-психолог

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организовать и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организовать психолого-педагогическое просвещение родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создать условия для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№ п/п	Название мероприятия события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«День открытых дверей»	Родительское собрание	Сентябрь МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
2	Вовлечение родителей в образовательный процесс	Родительское общественное патрулирование	В течение года МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.
3	Информирование родителей о результатах	Родительское собрание	В течение года МБУ ДО	Шаповалов П.А.

	тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.		«Центр детского творчества»	
4	«Не бойся! Мы с тобой!»	Родительский вечер	Апрель МБУ ДО «Центр детского творчества»	Шаповалов П.А.

Раздел 5. «Список литературы»

Литература для педагога:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности - М.: «ФиС», 1998.
2. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М: «Академия», 2002г.
3. Кукольский Г.М. Здоровье и физическая культура. - М.: «Просвещение», 1979 г.
4. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003 г..
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель-АСТ, 2003 г.
6. Петров В.К. Молодость и сила. - М.: Советский спорт, 1988 г.
7. Ритм сердца у спортсмена. /Общ. ред. Баевского Р.М. и Мотылянской Р.Е. - М.: «ФиС», 1986 г.
8. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: «ФиС», 1986 г.
9. Соткова И.Г., Чибисов Н.В. и др. Программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП ДЮСШ. - М. - 1994 г.
10. Физическая культура в школе. - М.: Просвещение.
11. Физкультура для всей семьи /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.: «ФиС», 1989 г.
12. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. - М.: «Mashaon», 1998 г.
17. Чайковский А.М., Шейнкман С.Б. Искусство быть здоровым. Часть 1 - М.: «Искусство и спорт», 1987 г.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1981г.
2. Физкультура для всей семьи /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.: «ФиС», 1989 г.
3. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. -

Раздел 6. «Приложения»

6.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Вводное занятие	2	Лекция	Центр детского творчества
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Физическая культура и спорт в России	2	Лекции	
2.2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм	2		
3	Общая физическая и специальная подготовка			
3.1	Основные виды движений	36	Практические занятия	
3.2	Упражнения для физических качеств	36		
3.3	Дифференцированная двигательная деятельность: а) общеразвивающие упражнения; б) пространственные ориентировки и строевые упражнения; в) упражнения для формирования правильной осанки; г) профилактические дыхательные упражнения	36		
3.4	Подвижные игры	34		
3.5	Игровые задания с элементами спортивных игр	36		

3.6	Элементы единоборств	10		
4	Зачеты, контрольные нормативы	6	Практические занятия	
5	Повторение изученного материала	14	Комбинированные занятия	
6	Итоговое занятие	2	Семинар	

6.2 Материалы для проведения мониторинга

Задание № 1

Тема 1.1. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе

Форма контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Вопросы:

1. Назовите основные формы организации подвижных игр.
2. Приведите 3 примера воспитательных задач подвижных игр.
3. В чем заключается методика подвижных игр для обучающихся 1-2 классов?
4. Перечислите 3-5 подвижных игр, применяемых в младшем школьном возрасте.

Практическое занятие № 1.

1. Организовать и провести подвижную игру "Кто подходил".
2. Организовать и провести подвижную игру "Кто обгонит".
3. Организовать и провести подвижную игру "Совушка".

Задание № 2

Тема 2.1. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе 3-4 классов.

Форма контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Вопросы:

1. Приведите 3 примера оздоровительных задач подвижных игр.
2. В чем заключается методика подвижных игр для обучающихся 3-4 классов?
3. Перечислите 3-5 подвижных игр, применяемых в младшем школьном возрасте.

Практическое занятие № 2.

1. Организовать и провести подвижную игру "Лиса и куры".
2. Организовать и провести подвижную игру "Передача мячей в колоннах".
3. Организовать и провести подвижную игру "Мяч по полу".

Задание № 3

Тема 3.1. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе 5- 8 классов.

Форма контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Вопросы:

1. Приведите 3 примера образовательных задач подвижных игр.
2. В чем заключается методика подвижных игр для обучающихся 5- 8 классов?
3. Перечислите 3-5 подвижных игр, применяемых в среднем школьном возрасте.

Практическое занятие № 3.

1. Организовать и провести подвижную игру "Лиса и куры".
2. Организовать и провести подвижную игру "Передача мячей в колоннах".
3. Организовать и провести подвижную игру "Мяч по полу".

Задание № 4

Тема 4.1. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе в 9- 11 классе.

Форма контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Вопросы:

1. Особенности проведения урока по физической культуре с обучающимися 9-11 классов.
2. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.

Практическое занятие № 4.

1. Организовать и провести подвижную игру с элементами легкой атлетики.
2. Организовать и провести подвижную игру с элементами спортивных игр.
3. Организовать и провести подвижную игру с элементами гимнастики.

Задание № 5

Тема 5.1. Подвижные игры во внеурочных формах работы школы.

Форма контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Вопросы:

1. Отличия внеклассной работы по подвижным играм от учебной.
2. Формы внеклассной работы, перечислить и дать краткую характеристику.
3. Организация внеклассной работы.

Практическое занятие № 5.

1. Организовать и провести подвижную игру на перемене.
2. Организовать и провести подвижную игру в группе продленного дня.
3. Организовать и провести подвижную игру в спортивной секции (по выбору).

7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование и содержание тем	Количество часов
7.1. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе. Составить по 2 игровых карточки для обучающихся 1-4 классов с различным двигательным содержанием. Подобрать игровой материал и составить конспект сложного урока на темы: «Прогулка в лесу», «Олимпийские игры», «Пограничники», «В гостях у сказки».	4
7.2. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе 3-4 классов. Составить по 2 игровых карточки для обучающихся 5-7 классов с различным двигательным содержанием.	3
7.3. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе 5- 8 классов. Составить по 2 игровых карточки для обучающихся 8-9 классов с различным двигательным содержанием.	3
7.4. Игры, входящие в программу по физической культуре в школе в 9- 11 классе. Составить по 2 игровых карточки для обучающихся 10-11 классов с различным двигательным содержанием.	3
7.5. Подвижные игры во внеурочных формах работы школы. Составить 2 игровых карточки для внеурочной формы проведения занятий.	3

6. Комплект оценочных средств

Задание № 1

Форма контроля: практическое занятие.

Практическое занятие № 1.

1. Организовать и провести подвижную игру "Кто подходил".
2. Организовать и провести подвижную игру "Кто обгонит".
3. Организовать и провести подвижную игру "Совушка".

Задание № 2

Форма контроля: практическое занятие.

Практическое занятие № 2.

1. Организовать и провести подвижную игру "Лиса и куры".
2. Организовать и провести подвижную игру "Передача мячей в колоннах".
3. Организовать и провести подвижную игру "Мяч по полу".

Задание № 3

Форма контроля: практическое занятие.

Практическое занятие № 3.

1. Организовать и провести подвижную игру "Лиса и куры".
2. Организовать и провести подвижную игру "Передача мячей в колоннах".
3. Организовать и провести подвижную игру "Мяч по полу".

Задание № 4

Форма контроля: практическое занятие.

Практическое занятие № 4.

1. Организовать и провести подвижную игру с элементами легкой атлетики.
2. Организовать и провести подвижную игру с элементами спортивных игр.
3. Организовать и провести подвижную игру с элементами гимнастики.

Задание № 5

Форма контроля: практическое занятие.

Практическое занятие № 5.

1. Организовать и провести подвижную игру на перемене.

2. Организовать и провести подвижную игру в группе продленного дня.
3. Организовать и провести подвижную игру в спортивной секции (по выбору).

