

Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, "Центр содействия семейному устройству "Наш дом"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБУ НАО «ЦССУ «Наш дом»»
Ж.Ж. Федосеева
« » 2024 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные и спортивные игры»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст детей 11 -17 лет.

Срок реализации 2 года

Составитель:
Осипов Андрей Сергеевич,
воспитатель

Нарьян-Мар, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Спортивные и подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации».

Программа «Спортивные и подвижные игры» направлена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа физкультурно-спортивной направленности представлена такими направлениями как: общая физическая подготовка, массовые игровые виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, флорбол, гандбол), подвижные игры, фитнес, гимнастика, акробатика, единоборства и т. д., а также творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у воспитанников укрепляется здоровье, формируются общие физические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Спортивные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию личности, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Занятия, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни. Таким образом, в «Спортивных и подвижных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Данная программа реализуется с учётом учебно–воспитательных условий и возрастных особенностей учащихся.

Актуальность

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности детей, одним из самых любимых и полезных занятий воспитанников. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания истории возникновения спортивных и подвижных игр, способствующие освоению культурного наследия своего народа. В основе программы лежит системно – деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Практическая значимость программы

Практическая значимость программы «Спортивные и подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта,

здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках и после выполнения домашнего задания.

Кроме того, программа «Спортивные и подвижные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных компетенций: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол), изучение основных элементов самообороны, формирование двигательной активности воспитанников.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение

жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности воспитанников;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Объем программы: **на** реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 2 учебных года.

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях воспитанникам сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях воспитанники овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование воспитанников.

Содержание программы

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ

жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена пятью блоками:

- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,
- спортивные игры,
- знакомство с элементами самообороны.

В свою очередь блоки делятся на:

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

Планируемые результаты освоения воспитанниками программы.

Личностными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Предметными результатами изучения курса «Подвижные и спортивные игры» являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании занятий дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Воспитанники научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Дата проведения.	
				По плану	Фактич
1.	Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научить правилам безопасного поведения при выполнении физических упражнений. Уметь выполнять общеразвивающ ие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	04.09	
2	Силовая тренировка (занятия на тренажерах) Спортивная игра : мини-футбол	Силовые упражнения. Спортивные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающ ие упражнения, эстафету с бегом,	11.09	

			самостоятельно играть в разученные игры.		
3.	Знакомство с основными элементами борьбы. Подвижные игры. Спортивная игра : мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно- силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.	18.09	
4.	Силовая тренировка. Подвижные игры. Спортивная игра в настольный теннис	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно- силовых способностей	Техническая подготовка игроков для игры в настольный теннис: стойка игрока, техника ударов ракеткой по теннисному мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в	25.09	

			разученные игры.		
5	Веселые старты: Спортивная игра: мини- футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Развитие скоростно- силовых способностей	Техническая подготовка игроков в настольный теннис: стойка игрока, техника ударов ракеткой по теннисному мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.	02.10	
6	Игра в настольный футбол. Силовая тренировка Подвижные игры	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно- силовых способностей	Техническая подготовка игроков в футбол: стойка игрока, техника ударов ногой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные	09.10	

			игры.		
7	Русские народные игры. Вышибала. Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	16.10	
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Изучение основных приемов борьбы Спортивная игра: настольный теннис.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	23.10	
9	Силовая тренировка «Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,	30.10	

		скоростно-силовых способностей.	самостоятельно играть в разученные игры.		
10	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Отработка основных элементов борьбы Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	06.11	
11	Силовая тренировка. Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	13.11	
12	Русские народные игры по желанию	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового	Уметь, самостоятельно играть в	20.11	

	детей. Отработка основных элементов борьбы. Спортивная игра мини-футбол.	пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	разученные игры.		
13	Соревнования по мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	27.11	
14	Силовая тренировка. Подвижные игры по желанию воспитанников. Спортивная игра : настольный теннис	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	04.12	
15	Соревнование по настольному	Игровые правила. Выбор и ограничение	Уметь, самостоятельно	11.12	

	теннису	игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	играть в разученные игры		
16	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Отработка приемов борьбы Спортивная игра : мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	18.12	
17	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	25.12	

18	Веселые старты	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	08.01	
19	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	15.01	
20	Силовая тренировка. Подвижные игры. Спортивная игра «Настольный футбол»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	22.01	
21	Силовая тренировка. Отработка элементов борьбы Самостоятельны	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	29.01	

	е игры.				
22	Спарринг Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	05.02	
23	Соревнования по армрестлингу Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	12.02	
24	Разучивание игр «Покати- догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Весёлые старты.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	19.02	
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	26.02	

26	Игры на внимание «За флажками» Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	05.03	
27	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	12.03	
28	Игры «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	19.03	
29	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	26.03	
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные	09.04	

	Пионербол		игры		
31	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	16.04	
32	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	23.04	
33	Настольный теннис. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	30.04	
34	Спортивная игра баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	14.05	
35	Силовая тренировка. Спортивная игра	Спортивная игра. Развитие координации,	Уметь, самостоятельно играть в разученные	21.05	

	в баскетбол. Отработка игровых приёмов. Игра.	выносливости, реакции.	игры		
36	Итоговое занятие. Веселые старты.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	28.05	
2 год					
37	Силовая тренировка Настольный теннис. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
38	Настольный теннис. Подвижные игры по выбору.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
39	Подвижные игры Силовая тренировка	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости,	Уметь, самостоятельно играть в разученные		

	Спортивная игра «Баскетбол»	реакции.	игры		
40	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
41	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
42	Силовая тренировка «Метко в цель», Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		
43	«Мяч соседу», Эстафета с передачей палочки. Спортивная игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом,		

	Баскетбол	цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
44	Силовая тренировка. Отработка приемов борьбы. Эстафета по кругу. Спортивная игра Мини-футбол	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Игра в мини-футбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные		
45	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Спортивная игра Баскетбол	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры		
46	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с		

	<p>хватай».</p> <p>Спортивная игра</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игра в баскетбол</p>	<p>мячом,</p> <p>самостоятельно</p> <p>играть в</p> <p>разученные</p> <p>игры</p>		
47	<p>Силовая</p> <p>тренировка</p> <p>Подвижные</p> <p>игры по выбору.</p> <p>Спортивная игра</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие глазомера,</p> <p>выносливости,</p> <p>скоростно-силовых</p> <p>способностей. Игра в</p> <p>баскетбол</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять бег в</p> <p>среднем темпе,</p> <p>эстафету с</p> <p>мячом,</p> <p>самостоятельно</p> <p>играть в</p> <p>разученные</p> <p>игры</p>		
48	<p>Упражнение</p> <p>«Силачи».</p> <p>Отработка</p> <p>приемов борьбы.</p> <p>Комбинированн</p> <p>ая эстафета.</p> <p>Спортивная игра</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие глазомера,</p> <p>выносливости,</p> <p>скоростно-силовых</p> <p>способностей. Игра в</p> <p>баскетбол</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять бег в</p> <p>среднем темпе,</p> <p>эстафету с</p> <p>мячом,</p> <p>самостоятельно</p> <p>играть в</p> <p>разученные</p> <p>игры</p>		
49	<p>Подвижная игра</p> <p>«Ловишки с</p> <p>приседанием».</p> <p>Эстафета с</p> <p>обменом мячей.</p> <p>Спортивная игра</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие глазомера,</p> <p>выносливости,</p> <p>скоростно-силовых</p> <p>способностей.</p>	<p>Уметь</p> <p>выполнять бег в</p> <p>среднем темпе,</p> <p>эстафету с</p> <p>мячом,</p> <p>самостоятельно</p>		

	Баскетбол		играть в разученные игры		
50	Соревнование по баскетболу	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры		
51	Силовая тренировка. Отработка приемов борьбы. Настольный теннис.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
52	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
53	Соревнование по мини- футболу.	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять общеразвивающ ие упражнения,		

		способностей.	эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		
54	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		
55	Силовая тренировка. Спарринг Спортивная игра мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков: стойка игрока, техника ударов по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.		
56	Русская народная игра	Подвижные игры. Спортивные игры	Техническая подготовка		

	<p>«Вышибалы»</p> <p>Силовая тренировка</p> <p>Спортивная игра мини-футбол</p>	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>игроков: стойка игрока, техника ударов по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		
57	Веселые старты	<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Техническая подготовка воспитанников: стойка игрока, техника выполнения элементов приемов борьбы, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		
58	<p>Русские народные игры.</p> <p>«Салки», «Вышибалы»</p> <p>Отработка приемов борьбы.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ..</p> <p>Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Техническая подготовка игроков: стойка игрока, техника бросания мяча, перебежки, осаливание,</p>		

	Спортивная игра мини-футбол	способностей	самостоятельно играть в разученные игры.		
59	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Силовая тренировка Спортивная игра мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.		
60	Силовая тренировка Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : настольный теннис	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающ ие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		
61	Силовая тренировка Отработка приемов борьбы	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.	Уметь выполнять общеразвивающ ие упражнения,		

	«Соревнования по подвижным играм».	Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		
62	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Силовая тренировка Спортивная игра : настольный теннис	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.		
63	Русские народные игры по выбору детей. Силовая тренировка Спортивная игра : настольный теннис	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.		

64	Соревнования по настольному теннису	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.		
65	Силовая тренировка. Отработка приемов борьбы. Спортивная игра : мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
66	Веселые старты	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		

		способностей.			
67	Спортивная игра : мини-футбол, соревнование.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей..	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
68	Силовая тренировка. Отработка приемов борьбы. Русские народные игры. «Мяч капитану», «Подвижная цель», Настольный футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		
69	Силовая тренировка Спортивная игра настольный футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры		

		<p>выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>			
70	<p>Спарринг.</p> <p>Русские народные игры, по желанию</p>	<p>Игровые правила.</p> <p>Выбор и ограничение игрового пространства.</p> <p>Проведение игры.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь, самостоятельно играть в разученные игры</p>		
71	<p>Силовая тренировка</p> <p>Подвижные игры по желанию воспитанников</p>	<p>Игровые правила.</p> <p>Выбор и ограничение игрового пространства.</p> <p>Проведение игры.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь, самостоятельно играть в разученные игры</p>		
72	<p>Заключительное занятие.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Веселые старты.</p>	<p>Игровые правила.</p> <p>Выбор и ограничение игрового пространства.</p> <p>Проведение игры.</p>	<p>Уметь, самостоятельно играть в разученные игры</p>		

		<p>Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.</p>			
--	--	---	--	--	--

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметными результатами изучения курса «Подвижные и спортивные игры» являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально-техническое оснащение занятий:

- силовые тренажеры;
- гимнастические: стенки скамейки доски палки;
- настольный теннис
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол;
- мячи разных размеров;
- кубики;
- скакалки;
- маты, настольный футбол и др.