

Управление образования Администрации муниципального района «Сысольский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Пыёлдино

«ПРИНЯТО»  
На заседании педсовета  
МБОУ «СОШ» с. Пыёлдино  
«31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ»  
\_\_\_\_\_с. Пыёлдино

М.А.Ушакова  
Приказ № 69/21 –од от « 01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**Подвижные игры**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Возраст: 7-12 лет  
Срок реализации: 1год (68 ч)  
Уровень освоения программы: базовый.

Составитель:  
Шуйская А.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Пыёлдино, 2023 год

# 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в муниципальном районе «Сысольский», I этап (2022 - 2024 годы), утверждённая постановлением администрации муниципального района «Сысольский» от 28.11.2022 № 11/1259;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с внесенными изменениями от 30.09.2020 г.;
- Постановления 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 молодёжи»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
- Устав МБОУ «СОШ» с. Пыёлдино.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

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

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В

процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительная особенность программы** в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

#### **Адресат программы.**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 7-12 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Форма обучения** – очная.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся:

1 раза в неделю - 1/3 класс; 1 раз в неделю - 2/4 класс, продолжительность занятия 40 минут;

#### **Принципы комплектования группы:**

Прием детей в объединение «Подвижные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе – 1/3 класс; 2/4 класс

**Объём освоения программы:** 68 часов в год, 2 часа в неделю.

**Срок освоения программы:** с 01.09.2023г. по 31.05.2024 г

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

## **1.2.Цель программы :**

укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

## **Задачи программы:**

### **обучающие**

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

### **развивающие**

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;  
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

### **воспитательные**

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

## **Планируемые результаты.**

### Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

### Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

### Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

## **1.3. Содержание программы**

### Учебный план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Основы знаний по физической культуре	1	2	3	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег, прыжки.	В процессе занятий.			Обобщение знаний и умений, тестирование
3.	Игры подвижные. Русские народные игры. Игры народов Коми.	0,5	30,5	31	Показ, имитация, рассказ
4.	Совершенствование развивающих подвижных игр для изучения техники и	0,5	28,5	29	Обобщение знаний и умений, тестирование

	тактики спортивных игр.				
5.	Игры, эстафеты.		5	5	Обобщение знаний и умений, тестирование
Итого		2	66	68	

### Содержание программы.

#### **1. Основы знаний по физической культуре**

**Теория:** знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ.

Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

**Практика:** проведение подвижных игр

**2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** **Теория:** ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

**Практика:** общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

#### **Ходьба, бег, прыжки.**

**Теория:** виды ходьбы.

**Практика:** ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения.

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

#### **3. «Подвижные игры», «Коми народные подвижные игры», «Русские народные игры»**

**Теория:** виды игр, знакомство с играми своего народа.

**Практика:** групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная

маршировка.

#### **4. Совершенствование развивающих подвижных игр.**

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

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

#### **5. Игры, эстафеты.**

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

**Практика:** Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

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

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

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры. «Коми народные подвижные игры» (Коми ворсómьяс)

## **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график 1/3 класс.**

Дата начала учебного периода 05.09.2023год.

Дата окончания учебного периода 14.05.2024год.

Количество учебных недель -34.

Количество часов в неделю - 1 академический час.

№ п/п	Дата по расписанию	Кол-во часов	Тема занятия	Фактическая дата проведения	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. Занятие)
1.	05.09.2023г	1	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.		
2.	12.09.2023г	1	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. без предметов. П/И «Хитрая лиса»,		
3.	19.09.2023г	1	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. без предметов. П/И «Перебежки с выручалкой» Русская народная игра «Охотники и зайцы»		
4.	26.09.2023г	1	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. П/И «Салки с домиком», коми народная подвижная игра «Ловля оленей» (Кóрьяс куталóм)		
5.	03.10.2023г	1	Упражнения для развития ловкости. Эстафета «Весёлые мячики»		
6.	10.10.2023г.	1	Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Охотники и зайцы» П/И «Хвостики».		
7.	17.10.2023г.	1	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Карлики и великаны» Коми народная подвижная игра «Ловля оленей» (Кóрьяс куталóм)		
8.	24.10.2023г.	1	Упражнения для развития быстроты. Эстафета «Быстрые		

			и ловкие» . Русская народная игра «Охотники и зайцы»		
Итого за I четверть: 8 Дано часов:					
9.	07.11.2023г.	1	Упражнения для развития быстроты. П/И «Зайцы в огороде». Эстафета «Передача мяча»		
10.	14.11.2023г	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов. П/И «Встречи на скамейке».		
11.	21.11.2023г.	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов. П/И «Удержись на месте»		
12.	28.11.2023г	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами. Эстафеты с набивным мячом.		
13.	05.12.2023г	1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами. П/И «Пчёлы и медведи»		
14.	12.12.2023г	1	ОРУ с мячами. П/И «Играй, играй, мяч не теряй»		
15.	19.12.2023г	1	ОРУ с мячами. П/И «У кого меньше мячей»		
16.	26.12.2023г	1	ОРУ с мячами. П/И «Охотники и утки»		
Итого за II четверть: 8 Дано часов:					
17.	09.01.2024г	1	Упражнения для развития быстроты. П/И «Охота на воде»		
18.	16.01.2024г	1	Упражнения для развития внимания. П/И «Запрещённое движение» Коми народная подвижная игра «Важенка и оленята»		
19.	23.01.2024г	1	Упражнения для развития внимания. Русская народная игра «Салки» П/И «Карлики и великаны»		
20.	30.01.2024г	1	Командная игра «Обстрел ворон»		
21.	06.02.2024г	1	Командная игра «Обстрел ворон»		
22.	13.02.2024г	1	Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега».		

23.	20.02.2024г.	1	Знакомство с зимними играми. Эстафеты на снежной площадке «Весёлые старты»		
24.	27.02.2024г	1	Знакомство с зимними играми. «Валеночный футбол»		
25.	05.03.2024г	1	Игры, способствующие развитию основных физических качеств. Русская народная игра «Гори, гори ясно!» Коми народная подвижная игра «Важенка и оленята»		
26.	12.03.2024г.	1	Командная игра. «Охотники и дичь»		
27.	19.03.2024г	1	Командная игра «Пионербол»		
Итого за III четверть: 11 Дано часов:					
28.	02.04.2024г	1	Командная игра «Пионербол»		
29.	09.04.2024г	1	Русские народные игры: « У медведя во бору», «Гуси лебеди», «Жмурки»		
30.	16.04.2024г	1	Русская народная игра «Уральский мяч»		
31.	23.04.2024г.	1	Разновидность русской игры в чижа «Путик»		
32.	30.04.2024г	1	Коми народные подвижные игры (Коми ворс'омъяс).		
33.	07.05.2024г.	1	Командная игра «Русская Лапта»		
34.	14.05.2024г.	1	Подвижные игры. «Здравствуй лето»		
Итого за IV четверть: 7 Дано часов:					
Итого за год: 34 Дано часов:					

### Календарный учебный график 2/4 класс.

Дата начала учебного периода 07.09.2023год.

Дата окончания учебного периода 23.05.2024год.

Количество учебных недель -34.

Количество часов в неделю - 1 академический час.

№ п/п	Дата по расписанию	Кол-во часов	Тема занятия	Фактическая дата проведения	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. Занятие)
1.	07.09.2023г	1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Правила		

			игры. Обязательны ли они для всех?		
2.	14.09.2023г	1	ОРУ без предметов. П/И «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки»		
3.	21.09.2023г	1	ОРУ без предметов. без предметов. П/И «Подвижная цель»		
4.	28.09.2023г	1	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. П/И «Пустое место», коми народная подвижная игра «Ловля оленей» (Корьяс куталом)		
5.	05.10.2023г	1	Упражнения для развития ловкости. Эстафета «Охотник и лисы»		
6.	12.10.2023г.	1	Русская народная игра «Караси и щука». П/И «Хвостики». «Прыжки челноком»		
7.	19.10.2023г.	1	Соревнования – поединки Коми народная подвижная игра «Ловля оленей» (Корьяс куталом)		
8.	26.10.2023г.	1	Командная игра. «Обстрел»		
Итого за I четверть: 8 Дано часов:					
9.	09.11.2023г	1	Командная игра «Уличные вышибалы»		
10.	16.11.2023г.	1	Командная игра «Охота на волков»		
11.	23.11.2023г	1	Игры-эстафеты с мячами.		
12.	30.11.2023г.	1	ОРУ с мячами. Командная игра «Пионербол»		
13.	07.12.2023г	1	ОРУ с мячами. Командная игра «Пионербол»		
14.	14.12.2023г	1	ОРУ с мячами. Командная игра «Пионербол»		
15.	21.12.2023г	1	ОРУ с мячами. Командная игра «Вперёд в атаку»		
16.	28.12.2023г	1	Командная игра «Снайперы»		
Итого за II четверть: 8 Дано часов:					
17.	11.01.2024г	1	Упражнения для развития быстроты. «Эстафета с мячом»		
18.	18.01.2024г	1	Упражнения для развития быстроты. П/И «Десять ударов с передачей»		
19.	25.01.2024г	1	ОРУ с мячами. Русская народная игра «Салки» П/И		

			«Пока летит мяч»		
20.	01.02.2024г	1	Командная игра «Обстрел ворон»		
21.	08.02.2024г	1	Командная игра «Пятнашки с вручением мячом»		
22.	15.02.2024г	1	Знакомство с зимними играми. Коми старинная игра «Котёл» («Пёртйысь»).		
23.	22.02.2024г.	1	Знакомство с зимними играми. Эстафеты на снежной площадке.		
24.	29.02.2024г	1	Знакомство с зимними играми. «Валеночный футбол»		
25.	07.03.2024г	1	Игры, способствующие развитию основных физических качеств. «Борьба за мяч», «Перестрелка»		
26.	14.03.2024г.	1	Командная игра. «Десять передач»		
27.	21.03.2024г.	1	Командная игра «Мини-баскетбол»		
Итого за III четверть: 11 Дано часов:					
28.	04.04.2024г	1	Командная игра «Мини-баскетбол»		
29.	11.04.2024г	1	Русские народные игры. «Русская Лапта»		
30.	18.04.2024г	1	Русская народная игра «Уральский мяч»		
31.	25.04.2024г	1	Разновидность русской игры в чижа «Прутик»		
32.	02.05.2024г.	1	Коми народные подвижные игры (Коми ворсómьяс).		
33.	16.05.2024г	1	Командная игра «Русская Лапта»		
34.	23.05.2024г	1	Командная игра «Русская Лапта»		
Итого за IV четверть: 7 Дано часов:					
Итого за год: 34 Дано часов:					

## **2.2. Условия реализации программы.**

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

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

**Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

**Информационное обеспечение** методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется учителем физической культуры прошедшим курсы педагог дополнительного образования.

### **Дистанционные образовательные технологии**

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

### **Платформы для проведения видеоконференций:**

- Zoom
- Discord
- Canvas

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

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

### **2.3.Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)*- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*текущий*– задания, которые выполняются в процессе обучения;

*итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

### **2.4. Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места,	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155

см	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

### Педагогический контроль.

№п\п	Тема	Вид контроля
1	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий;
3	Прыжки в длину. Подвижные игры	- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
4	Игры-эстафеты Соревнования – поединки	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
5	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического

	Русские народные игры. Коми народные подвижные игры.	развития;  - открытое занятие.
--	---	--------------------------------------

### **Методические материалы**

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

### ***Приёмы и методы***

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми

способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008.- 140с.

**Список литературы для учащихся:**

1. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008.- 140с.
2. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
3. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
4. Методическая разработка внеклассного мероприятия для учителей физической культуры и воспитателей «Коми народные подвижные игры» (Коми ворсӧмъяс) составитель Филипов И.И. Мошьюга 2017г
5. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.А.Киселёва.-М;Планета, 2013. -272с.- (Учение с увлечением).
6. Ю.Г. Рочев «Коми челядьлы важъя ворсӧмъяс» Сыктывкар; Коми книжнӧй издательство, 1988г
7. <https://resh.edu.ru/>
8. [https://rosuchebnik.ru/?utm\\_source=yandex.ru&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=yandex.ru](https://rosuchebnik.ru/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru)
9. <https://ped-kopilka.ru/blogs/vladimir-aleksandrovich-sidorenko/komi-igrы.html>
10. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/regionalnyy-komponent/2021/11/01/komi-igrы>