

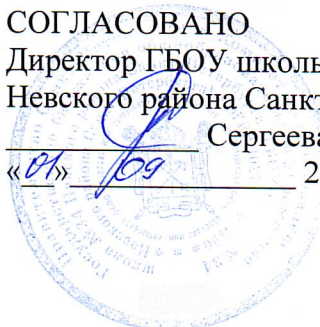
**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга
Морозова Т.В.
Приказ от 01.09.2025 № 69



СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ школы № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Сергеева Т.А.
«01» 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Весёлые подвижные игры»

**Возраст обучающихся: 8- 12 лет
Срок освоения: 2 года**

Разработчик: Мелентьев Михаил Игоревич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Весёлые подвижные игры»** имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Молодёжь и дети» на 2025-2030 годы, реализации Федерального проекта «Всё лучшее детям» и в рамках Стратегического вектора развития системы образования Невского района Санкт-Петербурга «Государство», Целевого районного проекта «Капитал здоровья».

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлые подвижные игры» (далее Программа) для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2) реализует физкультурно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ.

Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств – важнейшая задача, которая является очень актуальной в настоящее время.

Подвижные игры – наиболее естественная форма физических упражнений для учащихся, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy.

Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром.

Оздоровительное значение игры зависит ещё от одного фактора - это интерес и чувство удовольствия, радости, сопровождающие игру.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье учащихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Отличительные особенности

Данная программа имеет ознакомительный характер, общеразвивающие подвижные игры способствуют включению учащихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность.

Учёт особенностей обучающихся

Программа рассчитана на учащихся, имеющих задержку психического развития (ЗПР) и тяжёлые нарушения речи (ТНР). При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт учащихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Адресат программы

Программа адресована учащимся с ОВЗ от 8-и до 12-ти лет.

Цель программы

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивными играми.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к ведению здорового образа жизни;
- научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

В объединение принимаются все желающие учащиеся от 8-ти до 12-ти лет, проявляющие интерес к физической культуре и спорту. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

К занятиям допускаются учащиеся с ОВЗ

Наполняемость в группах составляет:

Первый год обучения – 15 человек.

Второй год обучения – 15 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год:

1-й год обучения – 72 часа в год;

2-й год обучения – 72 часа.

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения.

В группу 2-ого года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-ый год обучения проводится в августе. Комплектование групп 1-ого года обучения проводится до 06 сентября.

Комплектование групп 2-ого года обучения проводится в конце мая и в конце августа.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 часу в неделю, т.е. 2 часа в неделю (72 часа за 1 год).

Занятия групп второго года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 часу в неделю, т.е. 2 часа в неделю (72 часа за 1 год).

В случае необходимости (в том числе, сложной эпидемиологической обстановки) для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются электронные средства обучения и дистанционные образовательные технологии.

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- ролевая игра;
- тестирование;
- игровое соревнование.
- электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения других специалистов.

Материально-техническое обеспечение:

- измерительные приборы: секундомер, линейка;
- спортивный инвентарь:
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи баскетбольные и волейбольные;
- мячи для мини-футбола;
- мячи резиновые;

- сетка волейбольная;
- флажки;
- мячи гандбольные;
- гимнастические палки;
- теннисные мячи, ракетки;
- фитбольные мячи;
- веревка (d-1см);

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- узнают о здоровом образе жизни и разовьют интерес к нему;
- научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, вести совместную деятельность;
- сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- научатся оказывать взаимопомощь и моральную поддержку сверстникам, находить выход из спорных ситуаций;
- разовьют самостоятельность и ответственность за свои поступки.

Метапредметные

Учащиеся:

- узнают о правилах проведения различных спортивных игр;
- разовьют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- разовьют умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научатся оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок;
- научатся объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

Учащиеся:

- узнают, что спортивные игры являются средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- расширят представления о технических приёмах различных спортивных игр;
- научатся выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- научатся организовывать спортивные игры и элементы соревнований со сверстниками, осуществлять объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
2.	Игры с бегом	14	1	13	Соревнование-игра
3.	Игры с мячом	10	0	10	Соревнование-игра
4.	Игры с прыжками	10	0	10	Соревнование-игра
5.	Игры малой подвижности	10	0	10	Соревнование-игра, эстафеты
6.	Зимние забавы	9	0	9	Соревнование-игра
7.	Эстафеты	10	0	10	Соревнование-игра, эстафеты
9.	Народные игры	7	0	7	Соревнование-игра
10.	Итоговые(контрольные) занятия	1	0,5	0,5	Анализ результатов
	Итого	72	2	70	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
2.	Игры с бегом	14	1	13	Соревнование-игра
3.	Игры с мячом	10	0,5	9,5	Соревнование-игра
4.	Игры с прыжками	10	0,5	9,5	Соревнование-игра
5.	Игры малой подвижности	10	0,5	9,5	Соревнование-игра, эстафеты
6.	Зимние забавы	9	0,5	8,5	Соревнование-игра
7.	Эстафеты	10	0,5	9,5	Соревнование-игра, эстафеты
9.	Народные игры	7	0,5	6,5	Соревнование-игра
10.	Итоговые(контрольные) занятия	1	0	1	Анализ результатов
	Итого	72	4,5	67,5	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (*теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа*)

Теория: Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по подвижным играм, место занятий, оборудование, инвентарь.

Практика: Знакомство с различными подвижными играми.

2. Игры с бегом (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем». Игра «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

3. Игры с мячом (теория – 0, практика – 10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил».
- Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
- Игра «Мяч в центре».

4. Игры с прыжками (теория – 0 часов, практика – 10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

5. Игры малой подвижности (теория – 0 часов, практика – 10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

6. Зимние забавы (теория – 0 часов, практика – 9 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

7. Эстафеты (теория – 0 часов, практика – 10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

8. Народные игры (теория – 0 часов, практика – 7 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

9. Итоговые(контрольные) занятия (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Игровые занятия с использованием различных видов подвижных игр.

**Содержание программы
(2-й год обучения)**

1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Теория: Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по подвижным играм; место занятий, оборудование, инвентарь.

Практика: Знакомство с различными подвижными играми.

2. Игры с бегом (теория – 1 час, практика – 13 часов)

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

3. Игры с мячом (теория – 0,5 практика – 9,5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
- Игра «Мяч в центре».

4. Игры с прыжками (теория – 0,5 практика – 9,5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

5. Игры малой подвижности (теория – 0,5 практика – 9,5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

6. Зимние забавы (теория – 0,5 практика – 9,5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

7. Эстафеты (теория – 0,5 практика – 9,5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

8. Народные игры (теория – 0,5 часа, практика – 6,5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

9. Итоговые(контрольные) занятия (теория – 0 часа, практика -1 час)

Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	08.09.2025	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

2-й год	01.09.2025	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
---------	------------	--	----	----	---------------------------

Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематические планы по годам обучения (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год и группу) показаны в Приложениях 1,2.

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- **словесный метод** – беседа, рассказ, объяснение;
- **наглядный метод** – выполнение упражнений по показу;
- **метод слитного(непрерывного) упражнения** с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- **игровой метод** – игровой метод учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу;
- **соревновательный метод** – используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков (особенно важным является воспитание коллективизма).

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- аудиотека (диски) для музыкального сопровождения;
- видеоматериалы;
- дидактические пособия: рисунки, плакаты, фото, шаблоны;
- картотека комплексов специального воздействия;
- презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся введении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
6. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Для педагогов:

1. Лях, В.И Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе. – Просвещение, 2014.
2. Лях В.И Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе. – 2012.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. / Изд-во АСТ, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ. –метод. пособие/сост.Б.И. Мишин. –М.: ООО «Изд-во АСТ»,2013.
5. Справочник учителя физической культуры. /сост.П.А. Киселёв,С.Б. Киселёва//Волгоград: Учитель,2012.

Для учащихся:

1. Бергер Хан «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола», 2010
2. Бидзинский Мартин «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009
3. Клещев Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
4. Физическая культура, 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций/ Лях В.И.- 2-е изд.-М.; Просвещение, 2015.
5. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009

Интернет-источники:

1. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»<http://lesgaft-notes.spb.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия.<http://www.libsport.ru>
3. Сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу. <http://amfr.ru/edu/mishka>
4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru>
5. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru>
6. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniifk.ru>
7. Сайт объединения учителей физической культуры России <http://sportteacher.ru/association>
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok>
9. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp>

Интернет-ресурсы, используемые в период электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
6. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
7. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.htm>

Интернет-ресурсы, используемые в период электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1-ый год обучения:

	Название тем, разделов (учебный план)	Всего	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ .	Опрос
2.	Игры с бегом	14	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос
3.	Игры с мячом	10	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
4.	Игры с прыжками	10	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
5.	Игры малой подвижности	10	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
6.	Зимние забавы	9	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
7.	Эстафеты	10	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
9.	Народные игры	7	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
10.	Итоговые(контрольные) занятия	1	https://resh.edu.ru/	Анализ результатов
	Итого	72		

2-ой год обучения:

	Название тем, разделов (учебный план)	Всего	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ .	Опрос
2.	Игры с бегом	14	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос

3.	Игры с мячом	10	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
4.	Игры с прыжками	10	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
5.	Игры малой подвижности	10	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
6.	Зимние забавы	9	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
7.	Эстафеты	10	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
9.	Народные игры	7	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
10.	Итоговые(контрольные) занятия	1	https://resh.edu.ru/	Анализ результатов
	Итого	72		

Оценочные материалы Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- педагогическое наблюдение (оценка степени направленности личности на физическое совершенствование);
- анализ результатов;
- самооценка личной физической активности в ходе занятия;
- тесты физической подготовки, анкетирование;
- опрос-игра;
- соревнование-игра.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Входной (предварительный)	Опрос-игра Наблюдение Тестирование	Сентябрь-октябрь
Текущий (периодический)	Опрос-игра Наблюдение Соревнование-игра	По ходу обучения декабрь
1. Промежуточная аттестация - по окончании (1-ого года обучения); 2. Подведение итогов реализации программы – по окончании программы (2-ого года обучения)	Итоговые конкурсы и состязания. Анализ результатов Тестирование	Апрель-июнь

Формы предъявления результатов обучения:

- фотоальбомы, фотоотчёты;
- отчётная документация.

Приложение 1.

**Календарно-тематический план
(1-й год обучения)
Группа № _____
2025 – 2026 учебный год
Дни занятий: _____**

№	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео-рия	Прак-тика	Тео-ри	Прак-тика
1			Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5		
2			Физическая культура и спорт Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся.	0,5	0,5		
3			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами».	0,5	0,5		
4			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1		
5			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1		
6			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта		1		
7			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта		1		
8			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике».		1		
9			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».		1		

10			Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу».		1		
11			Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».		1		
12			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».		1		
13			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем». Игра «Скороходы и бегуны».		1		
14			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот»		1		
15			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».		1		
16			<i>Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.</i> Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.		1		
17			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре».		1		
18			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».				
19			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».		1		
20			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».		1		
21			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		1		
22			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»		1		
23			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил», Игра «Защищай ворота».		1		
24			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».		1		
25			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».		1		

26			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.		1		
27			Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно».		1		
28			Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».		1		
29			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1		
30			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».		1		
31			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».		1		
32			Комплекс ОРУ. Игра «Карусели».		1		
33			Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»				
34			Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка».		1		
35			Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»		1		
36			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		1		
37			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось		1		
38			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».		1		
39			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это		1		
40			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».		1		
41			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».		1		
42			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».		1		

43			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».		1		
44			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты».		1		
45			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».		1		
46			Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».		1		
47			Игра «Снежком по мячу».		1		
48			Игра «Пустое место»				
49			Игра «Пустое место».		1		
50			Игра «Кто дальше» (на лыжах).		1		
51			Игра «Кто дальше» (на лыжах).		1		
52			Игра «Быстрый лыжник».		1		
53			Игра «Быстрый лыжник».		1		
54			Игра- эстафета		1		
55			Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.		1		
56			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «эстафета парами.		1		
57			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, эстафета парами.		1		
58			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.		1		
59			Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки.		1		

60		Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, «веревочка под ногами».		1		
61		Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».				
62		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		1		
63		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		1		
64		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		1		
65		<i>Правила безопасного поведения при проведении традиционных народных праздников.</i> Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".		1		
66		Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".		1		
67		Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".		1		
68		Разучивание народных игр. Игра "Коршун".		1		
69		Разучивание народных игр. Игра "Бабки"		1		
70		Обобщающий урок. «Веселые старты»		1		
71		Обобщающий урок. «Веселые старты»		1		
72		<i>Итоговые (контрольные) занятия</i> Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.	0,5	0,5		
		Всего	2	70		
		Итого	72			

Приложение 2.

Календарно-тематический план
(2-й год обучения)
Группа №_____

2025– 2026 учебный год
Дни занятий: _____

№	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео-рия	Прак-тика	Тео-рия	Прак-тика
1			Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности	1			
2			Физическая культура и спорт Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся.	1			
3			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами».		1		
4			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1		
5			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1		
6			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта		1		
7			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта		1		
8			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике».		1		
9			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».		1		
10			Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу».		1		
11			Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».		1		
12			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».		1		
13			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем». Игра «Скороходы и бегуны».		1		
14			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот»		1		

15			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».		1		
16			<i>Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.</i> Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	0,5	0,5		
17			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре».		1		
18			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».				
19			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».		1		
20			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».		1		
21			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		1		
22			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»		1		
23			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил», Игра «Защищай ворота».		1		
24			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».		1		
25			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».		1		
26			<i>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.</i> Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	0,5	0,5		
27			Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно».		1		
28			Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».		1		
29			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1		
30			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».		1		

31			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».		1		
32			Комплекс ОРУ. Игра «Карусели».		1		
33			Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»				
34			Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка».		1		
35			Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»		1		
36			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	0,5	0,5		
37			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось		1		
38			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».		1		
39			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это		1		
40			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».		1		
41			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».		1		
42			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».		1		
43			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».		1		
44			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты».		1		
45			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».		1		
46			Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».		0,5		
47			Игра «Снежком по мячу».		1		

48			Игра «Пустое место»				
49			Игра «Пустое место».		1		
50			Игра «Кто дальше» (на лыжах).		1		
51			Игра «Кто дальше» (на лыжах).		1		
52			Игра «Быстрый лыжник».		1		
53			Игра «Быстрый лыжник».		1		
54			Игра- эстафета		1		
55			<i>Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.</i> Способы деления на команды. Повторение считалок.	0,5	0,5		
56			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «эстафета парами.		1		
57			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, эстафета парами.		1		
58			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.		1		
59			Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки.		1		
60			Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, «веревочка под ногами».		1		
61			Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».				
62			Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		1		
63			Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		1		
64			Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		1		

65			Правила безопасного поведения при проведении традиционных народных праздников. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".		1		
66			Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".		1		
67			Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".		1		
68			Разучивание народных игр. Игра "Коршун".		1		
69			Разучивание народных игр. Игра "Бабки"		1		
70			Обобщающий урок. «Веселые старты»		1		
71			Обобщающий урок. «Веселые старты»		1		
72			Итоговые (контрольные) занятия Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.		1		
			Всего	4,5	67,5		
			Итого	72			

План воспитательной работы
 в учебных группах, занимающихся
 по дополнительной общеразвивающей программе
«Весёлые подвижные игры»,
 2025-2026 учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности учащихся, физическом и нравственном развитии.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Дата мероприятия
1	Турнир по легкой атлетике (бег, прыжки в длину, метание).	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Сентябрь
2	Викторина «Мировой футбол»	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	
3	Первенство по броскам в баскетбольное кольцо.	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Октябрь

4	Командное первенство, к Всероссийскому дню призывника. Полоса препятствий	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	
5	Первенство школы по пионерболу.	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Ноябрь
6	Физкультурный праздник «День здоровья».	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Декабрь Январь
7	Конкурс, строя и песни подготовки ко Дню защитника отечества.	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Февраль
8	Эстафеты «Зимние забавы».	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	
9	Весёлые старты	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Март
10	Метание мяча на дальность. Личное первенство.	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Апрель
11	Безопасное колесо	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Май
12	«Прощальные старты»	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	
13	Итоговый контроль	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Ежемесячно
14	Беседы с учащимися о правилах дорожного движения.	Педагог дополнительного образования Мелентьев М.И.	Ежемесячно

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110

Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36