

Управление образования администрации Гурьевского муниципального
округа
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «2» сентября 2020 г

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
В. В. Булатова
«2» сентября 2020 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Вихарев Дементий Викторович,
педагог дополнительного образования;

Гурьевский муниципальный округ
2020

Разработчик: Вихарев Дементий Викторович педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества»

Вихарев Дементий Викторович «Подвижные игры» [Текст]: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Вихарев Дементий Викторович. – Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2020. – 26 с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» направлена на развитие физических способностей и укрепление здоровья детей путем вовлечения обучающихся в активную игровую деятельность.

Рекомендуется для детей, родителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов по физической культуре

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы	20
2.6. Список литературы	22
Приложения.....	23
Приложение № 1 Диагностика уровня усвоения образовательной программы.....	23
Приложение №2 Тестирование для определения двигательных способностей учащихся.....	24

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского творчества»

Актуальность программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования и согласно

Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно-тренировочных группах. В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они направляют на преодоление препятствий, различных трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. Одновременно являясь средством развития духовных, физических сил, способствуют социализации личности ребенка.

Выходя во двор и имея желание поиграть, дети и подростки ограничиваются самыми распространёнными видами игр, такими как футбол, волейбол, баскетбол, подчас не имея представления о многообразии подвижных и спортивных не менее интересных игр, которых невообразимое множество. Это и старинные исконно-русские игры, правила которых многие даже не знают; а также игры других народов - не менее интересных, это и давно забытые дворовые игры, в которые играли еще наши папы, мамы, бабушки, дедушки. Такие игры, как города, фанты, казаки-разбойники, 12 палочек не требуют специальных приспособлений и подготовки оборудования, площадки. Таким образом, дети наряду с общефизической подготовкой расширяют свой кругозор, знакомятся с традициями разных народов, узнают историю своих предков. Именно с этой целью была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры».

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Подвижные игры как нельзя лучше и эффективнее помогут детям реализовать свои потребности в двигательной активности, эмоциональной разрядке и общении со сверстниками. Такие игры в своей совокупности, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: бег, ходьбу, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами -и потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания и совершенствования детей и подростков. Незначительная усталость, вызываемая участием в игре полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, повышению работоспособности.

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна так как призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в занятиях физической культурой и спортом, развития интереса к изучению различных видов спортивных игр, позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, психофизического развития и формирования навыков здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

Отличительная особенность. Физические нагрузки в легкой непринужденной форме, возможность самостоятельно выбирать их темп, интенсивность – главное отличие данной программы от других программ в общефизической подготовке учащихся.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они

направляют на преодоление препятствий, различных трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. Одновременно являясь средством развития духовных, физических сил, способствуют социализации личности ребенка.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Также отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст учащихся с особенностями приема. Программа разработана для учащихся 11-14 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего школьного возраста. Зачисление в группы производится с обязательным условием – заявления о зачислении учащегося от родителей (законных представителей), подписание согласия на обработку персональных данных. Учащийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

При подборе подвижных игр необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. У детей в возрасте 11-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Увлекает соревновательная деятельность. Стремление к сплочённости. Детям этого возраста очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно в этом возрасте у детей очень сильно развито, в хорошем смысле «стадное» чувство, для них главное - «МЫ». Взрослому

легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, 'изнутри' воздействовать на общественное мнение.

Срок освоения программы – один год, содержание программы в соответствии с учебным планом рассчитано на 216 часов.

Содержание программы представлено следующим образом:

- один год обучения - 216 часов, из них 6 часов теории и 210 часов практических занятий. Занятия по учебному плану проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом 10 – 15 минут после каждого часа занятий.

При организации занятий и комплектовании групп учитывается возраст детей.

Формы обучения. Форма обучения – очная. При проведении занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические)

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением информационно-телекоммуникативных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога, согласно Положения о дистанционном обучении в МБУ ДО «Центр детского творчества». Формы организации образовательного процесса в дистанционном режиме: e-mail, дистанционное обучение в сети Интернет, видеоконференции, on-line тестирование, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы и т.д.

Формы проведения учебных занятий:

- подвижные игры;
- соревнования;
- спортивные праздники;
- эстафеты.

Используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- здоровьеформирующие;
- игровые и соревновательные;
- личностно-ориентированное обучение,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности.

По **уровню освоения** данная программа является **базовой**, так как знакомит с основами игровой деятельности и развивает общую физическую подготовку учащихся.

**Цели и задачи дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Подвижные игры»**

Цель программы: развитие физических способностей и укрепление здоровья детей путем вовлечения учащихся в активную игровую деятельность.

Задачи:

- содействовать расширению кругозора учащихся через знакомство с традиционными играми разных народов;
- осуществлять общую физическую подготовку учащихся, развивать двигательные физические качества: силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений;
- совершенствовать систему межличностных отношений в коллективе, нравственное самосознание через игру.

Содержание дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Подвижные игры»

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации, учащихся (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

Учебный план программы включает разделы: «Физическая культура человека и общества», «Подвижные игры», «Спортивные соревнования».

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Физическая культура человека и общества» (24 часа)					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу.	1	1	-	Наблюдение, начальная диагностика
1.2.	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.	1	1	-	
1.3.	Общеразвивающие	22		22	
	физические упражнения				
Раздел 2. «Подвижные игры» (180 часов)					
2.1.	С новные сведения о подвижных играх	1	1	-	
2.2.	Подвижные игры в системе физического воспитания	1	1	-	

2.3. Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	42		42	Самостоятельное проведение игр учащимися; наблюдение
2.4. Подвижные игры для развития основных физических качеств	38		38	
2.5. Игры народов мира	36		36	
2.6. Игры – эстафеты	34		34	
2.7. Дворовые подвижные игры	28		28	Самостоятельное проведение игр учащимися; наблюдение
Итого	180		178	

Раздел 3. «Спортивные соревнования» (12 часов)

3.1. Соревнования как средство формирования коллективных отношений	1	1	-	Соревнования, эстафеты
3.2. Развитие тактических способностей в соревнованиях	1	1	-	
3.3. Соревнования по спортивным и подвижным играм	6	-	6	
3.4. Зчетные соревнования и эстафеты	4	-	4	Итоговое занятие. Тестирование.
				Праздник игры. Диагностика.
Итого	216	6	210	

Содержание программы

1. Физическая культура человека и общества (24 часа)

Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу.

Теория. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Беседа о правилах техники безопасности и этических норм при проведении подвижных игр. Выработка правил поведения на занятиях.

Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Теория. Что такое физическое развитие. Утренняя гимнастика. Для чего нужна утренняя гимнастика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

Общеразвивающие физические упражнения.

Практика. Проведение занятий с использованием физических упражнений (физические упражнения на развитие гибкости, физические упражнения на развитие координации, физические упражнения на развитие силы, физические упражнения на развитие выносливости, физические упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения.)

2. Подвижные игры (180 часов)

Основные сведения о подвижных играх.

Теория. Разновидности подвижных игр. Правила игр. Понятия честности и порядочности поведения в игре. Применение считалок в играх.

Подвижные игры в системе физического воспитания.

Теория. Физические качества человека. Способы совершенствования физических качеств. Подвижная игра как начальный этап развития физических качеств.

Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.

Практика. Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами баскетбола, игры с элементами футбола, игры с элементами

хоккея с шайбой, игры с элементами хоккея с мячом).

Подвижные игры для развития основных физических качеств.

Практика. Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

Игры народов мира.

Практика. Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры.

Игры – эстафеты.

Практика. Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

Дворовые подвижные игры.

Практика. Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

3. Спортивные соревнования (12 часов)

Соревнования как средство формирования коллективных отношений.

Теория. Команда как одно целое. Взаимодействие в команде. Девиз и речёвки команды. Талисман команды. Общие правила проведения соревнований.

Развитие тактических способностей в соревнованиях.

Теория. Тактические приёмы в простых подвижных играх.
Применение тактических приёмов.

Соревнования по спортивным и подвижным играм.

Практика. Проведение командных соревнований по спортивным играм. Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

Практика. 3.4. Зачетные соревнования, игры и эстафеты.

Проведение зачетных соревнований и эстафет. Самостоятельное проведение элементарных подвижных игр.

1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»

В итоге освоения программы, учащиеся **знают/понимают:**

- упражнения с мячом, скакалкой, обручем;
- общие сведения о зарождении физического воспитания;
- общие правила проведения и соревнований;
- правила некоторых элементарных подвижных игр и игр разных народов;

умеют:

- самостоятельно проводить некоторые элементарные подвижные игры разных народов;
- играть в различные виды подвижных и спортивных игр.
- выполнять упражнения общей физической подготовки;

В результате освоения программы «Подвижные игры» у учащихся будут сформированы следующие личностные, предметные и метапредметные результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр,

соревнований;

-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;

-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;

-выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия,
использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года 288	дней
Даты начала и окончания учебных периодов: первый год обучения	01.09.2020г. по 31.05.2021г.
Количество учебных недель, дней: первый год обучения	36 недель, 72 дня
Режим работы: первый год обучения	3 раза в неделю по 2 часа
Выходные дни Праздничные дни	Суббота, воскресенье Установленные законодательством Российской Федерации
Продолжительность летних каникул (даты начала и окончания каникулярного периода): первый год обучения	96 дней 01.06.2021г. – 31.08.2021г.

Условия реализации программы.

Успешной реализации программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (кабинета) со всеми необходимыми материалами и оборудованием.

Материально-техническое обеспечение:

Ворота для мини-футбола-	2шт.
Шит баскетбольный	2 шт.
Обручи гимнастические большие диаметром 100 см -	10шт.
Обручи малые диаметром 50 см -	20шт.
Скакалки -	20шт.

Свисток судейский -	2шт.
Канат длиной 6м -	1шт.
Мячи:	
-футбольный -	2 шт.
-баскетбольный-	2 шт.
-волейбольный -	2 шт.
-теннисный -	2 шт.
флорбольные-	10 шт.
Клюшки для флорбола	15 шт.
Ворота для флорбола	2 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Конусы	10 шт.

Методическое обеспечение:

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- дидактический материал (карты,схемы,таблицы,и т.д.);
- раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования имеет высшее образование, первую квалификационную категорию, курсы ПК 120 часов по дополнительной профессиональной программе «Теория и практика организации деятельности педагога дополнительного образования, педагога-организатора».

Формы аттестации

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»:

- зачеты по теоретическим основам знаний спортивных игр;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях (веселые стары);
- самостоятельное проведение игр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры»: журнал посещаемости, карточки учета результатов, портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры»: участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях, организация и проведение подвижных игр самостоятельно.

2.4 Оценочные материалы

Для проверки знаний и умений используются следующие диагностические материалы:

- мониторинг образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях района.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

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

Контрольно - измерительные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры».

Цель работы: определить уровень сформированности теоретических знаний и практических умений у учащихся по итогам освоения программы 1 полугодия и всего учебного года.

Результаты дают возможность педагогу:

- скорректировать собственную деятельность и содержание образовательного процесса;
- определить, насколько эффективно используется физический потенциал учащихся;
- увидеть возможность реализации индивидуального подхода к развитию каждого учащегося.

Диагностика проводится по двум направлениям:

- выявление уровня теоретической подготовки;
- выявление уровня практической подготовки.

Уровень теоретической подготовки выявлялся с помощью контрольных вопросов (знания игр по темам программы):

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

• **Низкий уровень** (1балл)- ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем 1/2.

• **Средний уровень** (2балла)- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более 1/2.

• **Высокий уровень**(3балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, значит, освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень практической подготовки выявляется с помощью выполнения практических заданий:

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия

как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- Праздник – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

- **Низкий уровень** (1балл) - ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.

- **Средний уровень** (2балла) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

- **Высокий уровень**(3балла) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру. Приложение №1.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств.
- 2.Тест на определение координационных способностей.
- 3.Тест на определение выносливости.
- 4.Тест на определение скоростно-силовых качеств.
- 5.Тест на определение гибкости.
- 6.Тест на определение силовых способностей.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования,

заносятся в протокол тестирования (форма свободная). В протокол записываются результаты на конец 1 полугодия и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Приложение №2

Методические материалы

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры» осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения учебных занятий: веселые старты, соревнования, эстафеты, демонстрация-объяснение, конкурс.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровая технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии.

Список литературы

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис [Текст]: методическое пособие / Амелин А.Н М. Изд-во ФиС, 2004-220с.
2. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников [Текст]/Н.Ф. Дик – Ростов-на-Дону:Феникс, 2005 – 225 с.
3. Контвайнис, В. П. Подвижные игры [Текст]: методические рекомендации / В. П. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст]/Ю.А.Патрикеев. М.: Вако, 2007 – 173 с.
4. Найминова, Э. «Физкультура» [Текст]: методика преподавания спортивных игр/ Найминова, Э. Изд-во Ростов на Дону «Феникс», 2001-156с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: / Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Изд-во М., «АСАДЕМА», 2000-480с.
6. Черданцева, Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательноигровой деятельности гандболиста[Текст]:методическое пособие / авт.-сост.: Т.Р. Черданцева, Л.Е. Афонина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2008. – 100 с.
7. Скопцев, А.Г. Народные спортивные игры: [Текст] / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990. - 188 с.
8. 12. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. – 352 с.

**Тестирование для определения двигательных способностей
учащихся**

Тесты для определения выносливости

1. Шестиминутный тест.
2. Бег на 600; 800; 1000 м.
3. Марш-бросок – 3000-5000 м.
4. Ходьба спортивная 1000; 2000; 5000 м.

Для определения скоростной выносливости.

Бег на 200; 300; 400 м.

Тесты для определения быстроты

1. Частота движений в беге на месте за 1 мин.; 30 сек.; 10 сек.
2. Быстрый бег с низкого старта на 20 м; 30 м; 60 м; 100 м.
3. Быстрый бег с ходу на 20 м; 30 м; 40 м.
4. Быстрый бег с высокого старта на 30 м; 40 м; 60 м; 80 м; 100 м.
5. Эстафетный бег: 850 м; 580 м; 4100 м.

С детьми младшего школьного возраста различные эстафеты («Весёлые старты») для воспитания быстроты.

Тесты для определения силовых способностей

1. Динамометрия (определение силы кисти).
2. Подтягивание на перекладине.
3. Отжимание от пола.
4. Из положения в висе поднимание прямых ног.
5. Из и.п. лёжа на мате, руки за голову, ноги согнуты в коленном

суставе – поднимание и опускание туловища.

6. Лазанье по канату.
7. Подъём штанги на грудь (50-95% от максимума).
8. Рывок штанги (50-90% от максимального веса).
9. приседание со штангой (50-90% от максимального веса на время).

Тесты для определения скоростно-силовых способностей

1. Прыжок вверх с места.
2. Прыжок в длину с места.
3. Тройной прыжок с места.
4. Пятерной прыжок с места.
5. Прыжок в глубину.
6. Метание набивного мяча из различных исходных положений

двумя руками:

- а) из-за головы;
- б) из-за спины;
- в) снизу-вверх.

1. Для детей младшего школьного возраста метание теннисного мяча с разбега, одной рукой, на дальность.
2. Толкание ядра.
3. Метание гранаты с разбега.
4. Прыжки на двух ногах через скакалку на время (в течение одной минуты).

Тесты для определения гибкости

1. Наклон туловища вперед из положения в седее, ноги вместе.
2. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперед.
3. Мостик. При выполнении мостика измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого.
4. Разведение ног в стороны (продольный, поперечный шпагат).
Измеряется расстояние от вершины угла до пола.

Тесты для оценки координационных способностей

1. Челночный бег 330 м; 510 м.
2. Метание теннисного мяча на точность попадания в цель.
3. Бег по зигзагу.
4. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой).
5. Отпускание палки (педагог держит гимнастическую палку за

верхний конец на вытянутой руке, тестируемый держит открытую кисть на вытянутой руке у нижнего конца палки. Педагог отпускает палку, тестируемый должен поймать ее).

6. Стойка на одной ноге. Тестируемый закрывает глаза и становится на одну ногу, другая согнута в коленном суставе и развернута. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на поясе. Педагог включает секундомер. Фиксируется показатель удержания времени на равновесие.

7. Выполнение различных сложнокоординационных упражнений (прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, бег с барьерами и т.д.).



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Булатова Вероника Валерьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022