

Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области

муниципальное казенное учреждение Воднобуерачная средняя школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕННА:

на педагогическом совете
Воднобуерачной СШ

Протокол от «26» мая 2023 г. № 9

УТВЕРЖДЕНА:

Директор МКОУ Воднобуерачной СШ

Н.И. Шкуренко

Приказ от «31» мая 2023 г. № 136



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры»

(1ч/36н./36ч)

физкультурно-спортивное

возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Белозёров Александр Васильевич,
педагог ДО, учитель физической культуры

село Воднобуерачное
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ориентирована на гармоничность физического развития учащихся, укрепление их здоровья, формирование потребностей в здоровом образе жизни, формирование культуры двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья детей, развитие координационных способностей и основывается на физических и физиологических возрастных особенностях детей.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства учащихся. В связи с наступлением каникул в школе, дети перестают заниматься физкультурой и спортом. Данная программа дает учащимся возможность продолжить занятия физкультурой и спортом, а также обеспечит активный отдых и досуг. Программа предполагает установку на физическое развитие личности ребенка средствами подвижных спортивных игр, в том числе и на свежем воздухе.

1.2. Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью подвижных игр для детей 7-11 летнего возраста;
- возможностью использования подвижных игр для разностороннего физического и психического развития, укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- подвижные игры позволяют решить проблему занятости свободного времени у детей, пробуждают интерес к физкультуре и спорту.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Подвижные игры;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- Контрольные испытания.

1.3. Отличительные особенности. Основа программы – это общефизическая подготовка, которая необходима для освоения программ физкультурно-спортивной направленности. Данная программа отличается от других программ тем, что на занятиях учащиеся знакомятся с различными подвижными играми, которые способствуют развитию силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, сообразительности, вниманию и эмоционально-чувственной сферы. Программа дает учащемуся возможность выбора и самоопределения для дальнейших занятий тем или иным видом спорта.

1.4. Адресат программы

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте 7-11 лет, имеющие основную группу здоровья.

Для данного возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - в начале мышца туловища, нижних конечностей

и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

С 7 до 9 лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе.

Возраст 10-11 лет, когда организм развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. У ребят улучшается координация, они уже могут осваивать как простые, так и более сложные движения, перенимаемые путем копирования. С позиций психологии в 10-11 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления. Количество занимающихся: в группе - 10-30 человек.

1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации. Уровень программы – ознакомительный.

Объем учебных часов в год – 36 часов (1 час в неделю).

Срок реализации – 1 год.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий – 1 раз в неделю (по 40 минут).

1.8. Особенности организации образовательного процесса. Занятия данной программы ориентированы не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на развитие обучающихся, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, то есть на то, что относится к индивидуальности человека.

Процесс обучения ближе к природным основам развития. Обучающийся становится активным субъектом деятельности, активно

решает образовательные задачи. Ученик сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Учитель выступает не только как носитель знания, но и как помощник в становлении личности воспитанника, утверждается идея сотрудничества, неформального общения. Для достижения целей развития ребенка, в учебно-тренировочном процессе применяются индивидуальные и коллективные формы организации (парное взаимодействие, малые группы, межгрупповое взаимодействие) и проблемные методы обучения.

Занятия проводятся с учащимися в их свободное время и отличаются свободой выбора видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности, характеризуются добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата; направлены на развитие способностей обучающихся, развивают познавательный интерес и дают право обучающимся сочетать различные направления и формы занятий, носят неформальный и комфортный характер для всех его участников.

Для обучения по программе формируются смешанные группы, состав групп переменный.

1.9. Цели и задачи программы

Цель программы - развитие физических и личностных качеств обучающихся, формирование культуры двигательной активности посредством обучения подвижным играм и повышение уровня мотивации детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные (предметные):

- научить учащихся играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности;
- ознакомить учащихся с основами здорового образа жизни;

- сформировать навыки выполнения комплекса физических упражнений, навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий.

метапредметные:

- развивать общие физические качества учащихся;
- развивать специальные физические качества: скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, координацию, быстроту, внимание.

личностные:

- формировать культуру двигательной активности и игрового общения.

1.10. Учебный план

Таблица

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	наблюдение, беседа
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности.	1	1		
	1.2 Строевые и общеразвивающие упражнения.	2		2	
	1.3 Упражнения на развитие силы и быстроты.	2		2	
	1.4 Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	2		2	
	1.5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости.	3		3	
2.	Подвижные игры.	20	2	18	наблюдение, опрос
	2.1. Правила игр	2	2		
	2.2. Игры на развитие силы	3		3	
	2.3. Игры на развитие выносливости	3		3	
	2.4. Игры на развитие быстроты	3		3	
	2.5. Игры на развитие ловкости	3		3	
	2.6. Игры на развитие гибкости	3		3	
	2.7. Игры на развитие координации и внимания	3		3	
3.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	4	1	3	Соревновательная деятельность

	3.1. Основы ЗОЖ	1	1		
	3.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	3		3	
4.	Контрольные испытания	2		2	Тестирование, контрольные игры, наблюдение
	4.1. Тестирование по ОФП	1		1	
	4.2. Контрольные игры	1		1	
	Итого:	36	4	32	

1.11. Содержание программы:

Тема 1. Подвижные игры на развитие силы – 5 часов.

Теория: Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности. Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие силы. Виды и правила игр на формирование силы.

Практика: ОФП. Игры на развитие силы.

1) ОФП: Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

2) Подвижные игры на развитие силы.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Тема 2. Подвижные игры на развитие выносливости – 5 часов

Теория: Понятие выносливости. Виды и правила игр на развитие выносливости.

Практика: ОФП. Игры на развитие выносливости.

1) ОФП: Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал,

дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

2) Подвижные игры на развитие выносливости.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

Тема 3. Подвижные игры на развитие быстроты – 5 часов.

Теория: Понятие быстроты. Виды и правила игр на развитие быстроты.

Практика: ОФП. Игры на развитие быстроты.

1) ОФП: Строевые упражнения: шеренга, колонна. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание

ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

2) Подвижные игры на развитие быстроты.

Форма контроля: наблюдение

Тема 4. Подвижные игры на развитие ловкости – 5 часов.

Теория: Понятие ловкости. Виды и правила игр на развитие ловкости.

Практика: ОФП. Игры на развитие ловкости.

1) ОФП: Строевые упражнения: шеренга, колонна, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

2) Подвижные игры на развитие ловкости.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

Тема 5. Подвижные игры на развитие гибкости – 5 часов.

Теория: Понятие гибкости. Виды и правила игр на развитие гибкости.

Практика: ОФП. Игры на развитие гибкости.

1) ОФП: Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости

движения строя.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

2) Подвижные игры на развитие гибкости.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

Тема 6. Подвижные игры на развитие координации и внимания – 5 часов.

Теория: Понятие координации и внимания. Виды и правила игр на развитие координации и внимания.

Практика: ОФП. Игры на развитие координации и внимания.

1) ОФП: Строевые упражнения: шеренга, колонна. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и

приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега со сменой направления движения.

2) Подвижные игры на развитие координации и внимания:

Форма контроля: наблюдение.

Тема 7. Основы ЗОЖ - 1 час.

Теория: Основы ЗОЖ.

Форма контроля: беседа, опрос.

Тема 8. Участие в спортивно-массовых мероприятиях – 3 часа.

Практика: ОФП (разминка). Эстафеты.

Форма контроля: наблюдение, соревновательная деятельность

Тема 9. Контрольные испытания – 1 час.

Практика: тестирование по ОФП.

Форма контроля: тестирование.

Тема 10. Контрольные игры – 1 час.

Практика: контрольные игры.

Форма контроля: наблюдение, итоговый контроль.

1.12. Планируемые результаты Программы

Предметные результаты:

- учащиеся умеют играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
- учащиеся знают основы здорового образа жизни;
- учащиеся знают правила подвижных игр;
- учащиеся умеют выполнять комплекс физических упражнений;
- учащиеся умеют использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Метапредметные результаты должны:

- проявляют более высокий уровень общих физических качеств и специальных физических качеств.

Личностные результаты:

- владеют культурой двигательной активности и игрового общения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный план-график программы

Календарный учебный план-график составляется педагогом в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий не менее, чем за две недели до начала реализации программы, согласуются с завучем и утверждаются директором учреждения.

Дата начала обучения – 01.09.2023 г.

Дата окончания обучения – 20.05.2024 г.

Количество учебных недель/ дней- 36 недель/36 дней.

Сроки контрольных процедур – по окончании обучения программы (май).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Требования к кадрам

Профстандарт «Педагог дополнительного образования».

2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие спортивного зала;
- наличие спортивной площадки
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- осуществление медицинского обеспечения лиц.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Спортивная площадка	2 ком.
2.	Мяч	15 шт.
3.	Свисток	1 шт.
4.	Секундомер	2 шт.
5.	Фишки (конусы)	10 шт.
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
9.	Корзина для мячей	2 шт.
10.	Мяч теннисный	10 шт.
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	4 шт.
12.	Тоннель для эстафеты	2 шт.
13.	Фитбол	2 шт.
14.	Скакалка	15 шт.

Информационное обеспечение:

таблицы, наглядные пособия, демонстрационные карточки, презентации, видеоролики, мультимедийные презентации по разделам программы.

Кадровое обеспечение. В реализации программы участвует педагог дополнительного образования Белозёров Александр Васильевич, требований к квалификации нет.

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Цель итоговой аттестации – выявление уровня освоения учащимися программы и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы. Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Аттестация учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности учащихся;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- ☐ тестирование (тесты по общей физической подготовке и теории);
- ☐ контрольные игры.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки учащихся. Итоговая аттестация проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все учащиеся, закончившие обучение по Программе.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются педагогами и (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов педагогом и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации учащихся.

Учащиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

2.4. Оценочные материалы.

2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3х10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз)
(юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.2. Контрольные игры. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Основной метод подведение итогов – наблюдение. Наблюдение осуществляется с целью выявления метапредметных качеств каждого ребёнка. Правила организации и проведения игры (оценивается от 0 до 5 баллов)

1. Объяснение содержания игры.
2. Объяснение правил игры.
3. Разучивание игр.
4. Проведение игр.
5. Обсуждение игр.

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

Средний уровень (3 балла) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

Высокий уровень (5 баллов) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

Инструкция по заполнению психолого-педагогической карты личностного и метапредметного развития учащихся.

1. Карта заполняется педагогом в рамках итоговой аттестации по образовательной программе на учебную группу.

2. Карта заполняется на основе метода педагогического наблюдения за ребенком: его поведением, общением со сверстниками, организованностью, ответственностью в том числе в условиях дистанционного обучения.

3. Для заполнения карты необходимо определить проявляются ли предложенные качества у ребенка. Если ребенок проявляет качество, то нужно поставить знак «+».

Ф.И. ребенка	Личностные качества и метапредметные умения					
	Контроль негативных эмоций	Общительность	Умение организовать свою работу	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Умение работать в коллективе, сотрудничать

Поведенческие характеристики личностных качеств и метапредметных умений:

Контроль негативных эмоций: преобладает хорошее настроение; злые, обидные высказывания, а также физическая агрессия в адрес других

людей отсутствуют; **Общительность:** легко вступает в разговор, как со сверстниками, так и с взрослыми, в общении весел, активен, непринужден.

Умение организовать свою работу: самостоятельно организует свое рабочее пространство (достает нужные предметы без напоминания и подсказки педагога), сосредоточен на работе, не отвлекается от процесса.

Самостоятельность, ответственность: может сам организовать свое рабочее место и время; может помочь другому выполнить поручение; готов нести ответственность за свои поступки; в случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств.

Открытость, доброжелательность: старается быть добрым с окружающими; не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников);

Умение работать в коллективе, сотрудничать: в процессе групповой работы взаимодействует с членами группы конструктивно. Не проявляет агрессивности, соблюдает правила работы в группе.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей. Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,

и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемый в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов и наглядных.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразные и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации- учебные фильмы, видеозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для

повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода. Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия:

1. Целевая установка (разъяснение темы занятия);
2. Объяснение нового материала;
4. Закрепление материала.
5. Практическая часть: выполнение упражнений, проведение игр, эстафет и т.д.
6. Заключение по теме (подведение итогов занятия, рефлексия)

2.6. Список литературы

2.6.1. Для педагогов:

1. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2018.
- 240 с.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом»/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева. М.: Планета (уч.), 2016.
-224 с.
3. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2016. - 95 с.
4. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2018. - 567 с.

2.6.2. Для учащихся и родителей:

1. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2018. - 224 с.
2. Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник +, 2017. - 200 с.