

Муниципальное учреждение «Отдел образования администрации
Горномарийского муниципального района»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Изи мукш»

Принято на заседании
педагогического совета МБДОУ
детский сад «Изи мукш»
от 03.03.2023г. протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад «Изи мукш»
_____ О.А. Зиновьева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

ID программы:

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 14 недель

Объем часов: 28

ФИО, должность автора программы: Исаева Анастасия Рафаиловна,
воспитатель.

с. Пайгусово
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Подвижные игры - любимый вид физических упражнений для детей дошкольного возраста. Игра – это эффективное средство повышения двигательной активности дошкольников, так как игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, а подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Кроме того, подвижная игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, дает представления об окружающем мире, развивает память и чувство ритма, обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу; подчиняться общим требованиям; формирует честность, справедливость, выдержку и дисциплинированность.

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

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека. Занятия подвижными играми позволяют решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

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

Отличительные особенности программы.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально — волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве. Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Адресат программы

Возраст детей, занимающихся в образовательном объединении с 5 лет. Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки. Учебная группа составляет от 10-15 человек.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Срок освоения программы: 14 недель.

Объем программы: Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 28 час.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса:

Основными формами образовательного процесса являются: - групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- тестирование.

Формы организации деятельности: групповая.

При обучении используются методы:

- игровой;
- соревновательный;
- словесный,
- наглядный.

Режим занятий

Количество занятий в неделю: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.
Продолжительность 1 академического часа с воспитанниками составляет 30 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачами программы являются:

Образовательные:

- научить правилам подвижных игр;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;

Развивающие:

- развивать основные физические качества с помощью общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- формировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать моральные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

Раздел. 1. Русские народные игры.

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

«Ворон»

Ход игры: Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребёнок, изображающий «ворона». (Он стоит в кругу вместе со всеми)

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

А на той горе дубок,

А на дубе воронок
Ворон в красных сапогах,
В позолоченных серьгах.
Черный ворон на дубу,
Он играет во трубу.
Труба точеная,
Позолоченная
Труба ладная,
Песня складная.

С окончанием песни «Ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза, «ворон» обегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг.

- Игра «У медведя во бору». Рисуют два круга. Один - лес, в центре которого кладут ягоды и грибы; другой - деревня. Один из участников изображает медведя и садится в лесу. Остальные идут из деревни - в лес по ягоды, грибы. У одного в руках корзинка.

Все поют: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, Медведь постыл, На печи застыл
Затем окружают «лес», передавая друг другу корзинку, пытаются забежать в лес и бросить в корзинку ягоды. Кого медведь в лесу поймает, тот водит.

- Игра «Пастух и стадо»

Из играющих детей выбирается пастух. Ему дают рожок и прутик. Остальные дети - коровы. Пастух выгоняет скотину, приговаривая: «Христос с тобой, Егорий храбрый, ты спаси нашу скотину».

В поле и за полем, В лесу и за лесом, Под светлым месяцем, Под красным солнышком, От волка хищного От медведя лютого, От зверя лукавого.

Дети ползут, имитируя коров, пастух погоняет их прутом. По сигналу «волк» или «медведь» - дети быстро ползут, убегая от хищников.

- Игра «Кресты». Правила игры: русалки ловят детей, стараясь их зашекетать, дети убегая от них, встают на нарисованные на земле кресты.

- Игра «Русалочка». Правила игры «Русалочки»: дети стоят, взявшись за руки. Выбираются водящие - русалочки. Они в центре круга приседают на корточки. Дети идут по кругу и говорят: «Девушка- русалочка, что сидишь? Выйди хоть на час и поймай кого из нас!». После этих слов дети говорят хором: «Ночь» - и приседают, а русалочки с закрытыми глазами стараются узнать, кого они поймали. Если узнали пойманных, то запутывают их в сети, а если нет отпускают.

- Игра «Венок». Правила игры: двое ребят с венком берутся за руки и, поднимая их вверх, образуют ворота. Остальные дети цепочкой проходят в ворота и поют:

Березка девочек кричала, к себе призывала: - Идите, девочки, на луг гулять, Зеленые веточки завивать. - Мы тебя, березка, не согнем. На тебе веночки не завьем. - Я к вам, девушки, сама согнусь, завьете венки зеленые. Станете весь год веселые.

Дети, которые образуют ворота, кидают одному из участников на голову венок и командуют: «Веночек – венок, спрячься в теремок». И тут же участник с венком убегает и прячет его. Затем все идут искать венок. Дети подсказывают: «Горячо», «холодно». Кто первый найдет венок, забирает его себе.

- Игра «Дятел». Дети собираются на площадке, выбирают водящего - дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по

кругу и все вместе говорят слова: Ходит дятел у житницы,
Ищет зернышко пшеницы.

Дятел отвечает: Мне не скучно
одному, Кого хочу, того возьму.

С этими словами он быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг.
Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется.

Раздел. 2. Подвижные игры.

Теория. Подвижная игра – какая она? Игры на улице и в зале. Правила поведения во время игр.

Практические занятия:

Игра в догонялки с ленточкой

Всем детям раздаются ленточки и приделываются как хвостики. Несколько родителей водящие. Задача детей убежать от водящих, чтобы они не поймали и не сняли ленточку.

Рыбак и рыбаки

Водящий в центре круга на расстоянии 3 метров от детей. На водящем надеты ленточки или рядом с ним сложены мячи. Задача детей снять ленточки или утащить мячи таким образом, чтобы водящий не попал мягкой веревкой. Водящий веревку крутит таким образом, чтобы дети прыгали или нагибались.

Вышибалы с предметами

Треугольная площадка на одном конце выстроен модуль. Взрослые с мячами по периметру площадки друг на против друга справа и слева от модуля. Дети на противоположной стороне площадки от модуля. Задача детей перетащить модуль на свою сторону, брать можно один предмет. Взрослые катают мячи, чтобы попасть в бегущего ребенка, задача ребенка увернуться.

Отстоять свою крепость

Каждому ребенку дается спортивный конус. Конусы расставляются хаотично у каждого конуса ребенок, его задача охранять конус, чтобы его не сбили мячом. Родители сбивают конусы катая мяч ногами. Чей конус был сбит тот становится водящим.

Лисята и охотники

Дети лисята, днем гуляют, шумят, смеются, когда наступает ночь лисята должны лечь спать, охотники приходят и начинают слушать, если кто-то пошевелится, то этот лисенок отправляется в мешок охотника.

Раздел. 3. Нижняя акробатика.

Теория. Акробатика и его значение в жизни детей.

Практические занятия:

«Ванька-встанька» - перекаты — с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

«Самолет». И. п. — лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед. Техника выполнения: одновременно

приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка: одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко». И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения: выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Страховка: одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка». И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка: помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

«Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла. И.п. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения: одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Страховка: помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

«Березка»: Стойка на лопатках. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Страховка: помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

«Птичка». И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения: выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Страховка: поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения: лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты). Шпагат (прямо).

Техника выполнения: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки

вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Раздел. 4. Спортивные эстафеты.

Теория. Здоровый образ жизни.

Практические занятия:

«Разгрузи машину». Перед командами стоит простая задача — разгрузить машину с кирпичами. Для этого с одной стороны площадки ставятся две коробки с кубиками («машины с кирпичами»), а с другой стороны располагаются игроки. Задача участников — добежать до «машины», взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в обозначенное место и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «кирпичи». «Пройди через обручи». Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

«Перенеси арбузы». Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удержать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

«Соревнования мячей». Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

«Общая картина». Для проведения этой игры вам понадобятся два мольберта, на которых закреплены чистые листы бумаги (можно упростить задачу и прикрепить два листа ватмана на стене). Рядом положите фломастеры или маркеры с толстым стержнем. Ведущий ставит перед командами задание — написать картину: портрет человека, кошку, дом, робота и т. д. (задание должно быть простым). Каждый участник должен добежать до «мольберта», нарисовать одну деталь образа и вернуться назад. Побеждает та команда, которая первой представит свой «шедевр».

«Меткие стрелки». На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил. «Быстрее, выше, сильнее!» К пяти годам большинство подвижных игр для детей приобретают спортивный характер. «Быстрее, выше, сильнее!» — этот олимпийский девиз становится актуальным, насущным для старших дошкольников. И девочкам, и

мальчикам одинаково интересны активные игры с элементами бега, прыжков, преодоления различных препятствий.

Итоговые занятия. Подведение итогов реализации программы.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

- иметь представление о здоровом образе жизни и правилах подвижных игр;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- обогащать знания детей о народных играх.

Развивающие:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- формировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Русские народные игры	8	1	7	Спортивное развлечение
II	Подвижные игры	12	1	11	Открытое занятие
III	Нижняя акробатика	4	1	3	Физические упражнения
IV	Спортивные эстафеты	4	1	3	Веселые старты
ВСЕГО:		28	4	24	Диагностика

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Комплектование	ОП	Всего в год
20.02.2023- 31.05.2023	14 недель	14 недель

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
«Изи мукш»	2023	2	2 раза в неделю	28

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия в образовательном учреждении проводятся в спальном помещении. В теплое время года занятия проводятся на улице на игровой площадке. Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр.

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота, фишки, ленты.
- технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки).

Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Исаева Анастасия Рафаиловна	МБДОУ детский сад «Изи мукш», воспитатель	Бакалавр

2.5. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

Оценка результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе проведения дошкольниками самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

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

2.6. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для оценки уровня развития двигательной активности детей

Критерии и показатели уровня развития двигательной активности в подвижных играх

С помощью метода наблюдения оцениваются критерии по каждому показателю развития в баллах от 0 до 3 и данные заносятся в диагностическую карту ребенка.

1. Участие в подвижных играх

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно:

- 3 балла – организует подвижные игры с другими детьми и с удовольствием участвует в подвижных играх, организованных другими детьми;
- 2 балла – предпочитает играть в малоподвижные игры, но не отказывается участвовать в подвижных играх;
- 1 балл – почти всегда отказывается участвовать в подвижных играх.

2. Темп двигательной активности

При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка:

- 3 балла – опережает средний темп;
- 2 балла – соответствует среднему темпу;
- 1 балл – отстает от среднего темпа;

3. Утомляемость

В подвижных играх, требующих концентрации

- 3 балла – утомляется незначительно;
- 2 балла – утомляется ближе к концу

игры; • 1 балл – быстро утомляется и отвлекается. **Уровни**

• итоговая сумма 3-5 баллов (низкий уровень; требуется корректирующая работа педагога или помощь специалиста)

• итоговая сумма 6-7 баллов (средний уровень) • итоговая сумма 7-9 баллов (высокий уровень)

Характеристика уровней двигательной активности дошкольника **Высокий уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно организует подвижные игры с другими детьми и с удовольствием участвует в подвижных играх, организованных другими детьми. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка опережает средний темп, характерный для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок утомляется незначительно в соответствии с возрастными нормами.

Средний уровень

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно предпочитает играть в малоподвижные игры, но не отказывается участвовать в подвижных играх. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка соответствует среднему темпу, характерному для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок утомляется ближе к концу игры в соответствии с возрастными нормами.

Низкий уровень

В свободное время в группе и на прогулке ребенок почти всегда отказывается участвовать в подвижных играх. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка отстает от среднего темпа, характерного для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок быстро утомляется и отвлекается.

Диагностическая карта оценки уровня развития двигательной активности дошкольников

№ п/п	ФИ ребенка	Участие в подвижных играх	Темп двигательной активности	Утомляемость
1				
2				
3				

2.7. Методические материалы

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и

обучающегося;

□□ принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

□□ словесные методы: практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

□□ наглядные методы: данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

□□ практические методы: спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой воспитанников к занятию.
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии.
3. Постановка цели занятия перед детьми.
4. Изложение нового материала.
5. Практическая работа
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия.
7. Подведение итогов

2.9. Список литературы и электронных источников

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 1985. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 1998.
5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе. - /Новая школа/, Москва, 1997.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение», 2004 г.
7. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000 г.
8. Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997 г.
9. Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006 г. А.П. Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986 г.
10. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000 г. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры».