

Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
Протокол от 24.08.2022 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА:
Директор МКУ ДО ДЮСШ Камышинского
муниципального района Волгоградской области
И.В. Козлова
Приказ от 24.08.2022 г. № 84

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Подвижные игры»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Каунова Ольга Викторовна – тренер-преподаватель

г. Петров Вал
2022

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. 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 6-8 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.

Методы, используемые в реализации программы, в обучении – практический, наглядный, словесный. В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

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 6-8 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 6 до 8 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.

. 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 учащихся, 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. Учащийся становится активным субъектом деятельности, активно решает образовательные задачи. Учащийся сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Педагог 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 учащимся 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 учащихся, 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.

№ 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	2		2	
	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	
	<i>Промежуточная аттестация</i>	1		1	эстафета
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,
	4.1. Тестирование по ОФП	1		1	
	4.2. Контрольные игры	1		1	

Итого:	36	4	32	наблюдение
---------------	-----------	----------	-----------	------------

1.11. Содержание программы:

Тема 1. Подвижные игры на развитие силы

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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

2) Подвижные игры на развитие силы.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

Тема 2. Подвижные игры на развитие выносливости

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.

Промежуточная аттестация

Практика: Проведение дружеской эстафеты среди учащихся

Форма контроля: эстафета.

Тема 3. Подвижные игры на развитие быстроты

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

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

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

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

Теория: Основы ЗОЖ.

Форма контроля: беседа, опрос.

Тема 8. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Практика: ОФП (разминка). Эстафеты.

Форма контроля: наблюдение, соревновательная деятельность

Тема 9. Контрольные испытания

Практика: тестирование по ОФП.

Форма контроля: тестирование.

Тема 10. Контрольные игры

Практика: контрольные игры.

Форма контроля: наблюдение, итоговый контроль.

1.12. Планируемые результаты Программы.

Предметные:

- 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:

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

Личностные:

- владеют культурой двигательной активности и игрового общения.

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

2.1. Календарный учебный план-график программы.

Дата начала обучения – 05.09.2022 г.

Дата окончания обучения – 31.05.2023 г.

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

Сроки промежуточной аттестации – декабрь.

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	15шт.

Информационное обеспечение:

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

Кадровое обеспечение. В реализации программы участвует педагог дополнительного образования Каунова Ольга Викторовна, 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 учащихся;
- 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.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в виде эстафеты.

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 не позднее, чем за две недели до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (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 3x10 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 «+».

Личностные качества и метапредметные умения						
Ф.И. ребенка	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 со взрослыми; в общении весел, активен, непринужден.

Умение организовать свою работу: самостоятельно организует свое рабочее пространство (достаёт 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 наглядного.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны 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. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

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.