

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Принята на педагогическом совете протокол № 1 «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с.Кинель-Черкассы

 С.А.Лисицин

«31» августа 2021 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности для детей с задержкой психического развития (ЗПР)

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 5 -17 лет.

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:
Усатова Елена Сергеевна-
методист

с. Кинель –Черкассы

2021г.

Пояснительная записка

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные детско-взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути.

Разработана на основе Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ направлены на оказание методической помощи разработчикам адаптированных дополнительных общеобразовательных программ (далее — АДОП).

К числу федеральных документов, определяющих нормативно-правовые основы проектирования целевых ориентиров освоения дополнительных общеобразовательных программ относятся:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 9.11.2018 г. № 196;
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 3.09.2019 г. №467;
- Письмом Минпросвещения России 01.08.2019 № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1598);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1599).

Актуальность программы. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Данная программа предусмотрена для обучающихся с задержкой психического развития и направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей

культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной программы для детей с задержкой психического развития (ЗПР) - физкультурно-спортивная, краткосрочная.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа обучающихся. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Дети с задержкой психического развития являются наиболее сложными в диагностическом отношении, особенно на ранних этапах развития. В этом возрасте у детей с ЗПР в соматическом состоянии наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста), запаздывает формирование ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности. Отмечаются особенности эмоционально-волевой сферы (её незрелость) и стойкие нарушения в познавательной деятельности. Эмоционально-волевая незрелость представлена органическим инфантилизмом. У детей с ЗПР отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций, характерны слабая воля и слабая заинтересованность в оценке их деятельности. Игра отличается бедностью воображения и творчества, монотонностью, однообразием. У этих детей низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости.

Условия реализации программы

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов по 3,5 часа в неделю

Режим занятий: 2 раза в неделю

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа предназначена для обучающихся с задержкой психического развития от 5 до 17 лет.

Основные формы работы

Теоретическая работа:

- общие знания по изучению определенного вида спорта;
- основные этапы развития видов спорта.

Практическая работа: изучение и правильное выполнение движений, в ходе проведения систематической учебно-тренировочной работы.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Формы организации деятельности:

- Фронтальный;
- индивидуальный.

Формы обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Тип занятия: практический, диагностический, лабораторный, контрольный, репетиционный, тренировочный и

Цель программы: коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, а также умением их использовать в режиме дня, активного отдыха и досуга.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Воспитательные:

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формы контроля качества образовательного процесса

- собеседование;
- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- анкетирование;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- тестирование;
- выполнение установленных для каждого индивидуальных заданий.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

- создание мотивации;
- согласованность активной работы и отдыха;
- непрерывность процесса;
- необходимость поощрения;
- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций;
- сотрудничество с родителями;
- воспитательная работа.

Содержание программы

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы обучающихся с ЗПР являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Личностные результаты:

- удовлетворенность ребенком своей, деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализовался ли он;
- 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.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль «Правила здоровья»	18	6	12	Беседа, опрос, тестирование
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.		2		
1.2.	Общая физическая подготовка	12	2	10	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	4	2	2	
2	Модуль «Подвижные игры»	33	3	30	Педагогическое наблюдение,
2.1.	Современные подвижные игры	11	1	10	
2.2.	Старинные народные игры	13	1	12	
2.3.	Русские народные игры и забавы	9	1	8	
3	Модуль «Спортивные игры»	57	3	54	Наблюдение игры
3.1.	Баскетбол	19	1	18	

3.2.	Волейбол	19	1	18	
3.3.	Футбол	19	1	18	
4	Модуль «Эстафеты»	18	1	17	Педагогическое наблюдение, тестирование
4.1.	Эстафеты с предметами	7	1	6	
4.2.	Эстафеты без предметов	11		11	
	Итого	126	14	112	

3.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль. «Правила здоровья».

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях .

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

«Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

Раздел 2.1.Общая физическая подготовка.

Теория: физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, через скакалку.

Акробатические упражнения. Перекаты. Упражнения на развитие гибкости..

Силовые упражнения. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Упражнения на преодоления собственного веса. Для мышц верхнего

плечевого пояса–отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища–упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах). Для мышц нижних конечностей–приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени– стоя на возвышении.

Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м. и в медленном темпе до 300м. Кросс 300м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Элементы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.

Теория: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.– Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

Раздел 2.1. Современные подвижные игры.

Теория: особенности современных подвижных игр.

Практика: игра «Мяч по кругу».

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Игра «Поймай рыбку».

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Игра «Цепи кованы».

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших по-рванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Игра «Нас не слышно и не видно».

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к водящему и дотронуться его рукой.

Игра «Третий лишний».

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры».

Теория: правила поведения в команде.

Практика: игра «Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Игра «Катание яиц».

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Игра «Чижик».

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано.

Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижики, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижики попадают в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Игра «Пустое место».

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;

во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Игра «Городки».

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Игра «Гори, гори ясно!»

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо-Птички летят,
Колокольчики звенят! Раз, два, три– беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой–справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы.

Теория: история русских народных игр и забав.

Практика: забава ***“На золотом крыльце сидели...”***

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами. Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Игра “Кандалы”.

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

Игра «Лягушки и цапля».

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к

болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Забава «Лошади».

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Забава «Бой петухов».

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Игра «Караси и щука».

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок, изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех

игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Забавы «Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

«Козлу» запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

Раздел 3.1. Баскетбол.

Теория: История развития игры. Правила игры

Практика: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча при ведении и броске. Целесообразное использование технических приемов. Игра в баскетбол.

Раздел 3.2. Волейбол.

Теория: история развития игры. Правила игры

Практика: стойка волейболиста. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол, в волейбол.

Раздел 3.3. Футбол.

Теория: история развития игры. Правила игры.

Практика: беговые упражнения. Бег на выносливость. Основные виды передвижения. Остановка и ведение мяча. Удары по мячу. Игра в Футбол.

Раздел 4.1. Эстафеты с предметами.

Теория: правила поведения во время эстафеты. Техника безопасности во время проведения эстафет.

Практика: бег, ведение мяча, броски мяча, бег по гимнастической скамейке, прыжки. Комплексная эстафета.

Раздел 4.2. Эстафеты без предметов.

Практика: беговые упражнения. Преодоление различных препятствий, Прыжки.

3. Комплекс организационно-педагогических условий:

Методика организации и проведения игр.

Методика проведения игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка тренера-преподавателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Правила игры тренер должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, недослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Ребенок играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д) в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающими в играх–эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры.

Материально –технические условия.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оборудование:

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);

освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
спортивное оборудование и инвентарь:

- ✓ ворота переносные,
- ✓ кронштейн для подвешивания мячей,
- ✓ стойки для обводки, обручи,
- ✓ скакалки
- ✓ набивные мячи,
- ✓ волейбольная сетка,
- ✓ щиты с корзинами для баскетбола,
- ✓ футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- ✓ гимнастические скамейки;
- ✓ конусы

помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;

- ✓ весы для взвешивания детей;

- ✓ магнитофон

✓ технические средства контроля: установка с электронными секундомерами (Ф-209) для регистрации скорости пробегания разных отрезков, для измерения высоты выпрыгивания; динамометр для регистрации силы удара.

Методическое обеспечение программы:

1) лекционный материал:

«История развития спорта в России»;

«История развития спортивных игр»

«Режим и питание юных спортсменов»;

«Травмы в спортивных играх и их профилактика»;

«Личная гигиена спортсмена»;

«Закаливание спортсменов»;

2) дидактический и наглядный материал:

-Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;

-Памятки «Правила поведения в ДЮСШ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

-По общефизической подготовке:

«Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости», «Комплекс упражнений для разминки».

Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются следующими инструкциями по технике безопасности:

№1 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

№2 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Запрещается находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви.

В спортивном зале на занятиях могут присутствовать только обучающиеся и тренер в спортивной форме и обуви. Запрещается обучающимся находиться в зале без тренера.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2012.-№5.-с.54.

2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

3. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.

4. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

5. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002

6. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

7. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>

8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

9. Ковалько, В.И. Школа физкультминутки (1-11 классы): Практические разработки физкультминутки, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18