

Министерство образования и науки Самарской области
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 № 4
«30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с. Кинель-Черкассы
С.А. Лисицин
«30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОТ ИГРЫ К СПОРТУ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 5-12 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Колосова Г.А.- инструктор-методист

с. Кинель-Черкассы

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	10
3	Содержание дополнительной общеобразовательной программы	11
4	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	17
5	Список использованной литературы	19
6	Приложения	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В связи с принятием реализацией регионального проекта «Успех каждого ребенка», акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

Игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижные и спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
 - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
 - План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
 - Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- локальными актами:
- Положением образовательного учреждения,
 - локальными актами школы в части содержания образования, организации

образовательного процесса, прав обучающихся

Направленность программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному назначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1год. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны родителей на программы общей физической подготовки (далее ОФП) детей младшего возраста. На занятиях дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта.

Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации учащихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребёнка.

Новизна программы базируется на понимание приоритетности игры, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов .

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности

организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Подвижные игры» базируется на понимании приоритетности игры, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

Модуль III «Спортивные игры»- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство их со спортивными играми «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Модуль IV «Эстафеты»- включает различные виды соревновательной деятельности : игры, эстафеты, конкурсы.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Цель программы – формирование умений и навыков и культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к спортивной деятельности и популяризации видов спорта , культивируемых в спортивной школе.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными играми, с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе – от 5 до 12 лет. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети-инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Срок реализации данной программы – 1 год, 126 часов в год.

Количество обучающихся в группах не менее 10 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

Формы обучения:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок;

Воспитательные мероприятия:

- подвижные игры,
- народные оздоровительные игры,
- прогулки,
- спортивно-оздоровительные часы,
- физкультурные праздники,
- спортивные соревнования.

Прогнозируемый результат:

личностными результатами программы «От игры к спорту» является формирование следующих умений:

- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы «От игры к спорту» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы :

Первостепенным результатом реализации программы является:

физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям.

В ходе реализации программы «От игры к спорту» обучающиеся должны **знать:**

➤ основы истории развития народных игр в России, спортивных игр.

➤ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

➤ возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

➤ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

➤ правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

➤ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны *уметь*:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 6 до 9 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:

1. Стартовый контроль (сентябрь);
2. Итоговый контроль (май).

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза физического развития, развития двигательных способностей, физической работоспособности обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в

умениях, навыках обучающихся. Данный контроль позволяет оценить динамику развития двигательных способностей детей. Затем, после проведения тестирования, на основании изучения особенностей развития детей подбирается репертуар подвижных игр различной направленности. В рамках мониторинга для анализа физического здоровья и физического развития будущих воспитанников школы определяются показатели (Приложение №1).

Дополнительные формы контроля: тестирование, педагогическое наблюдение, беседа, опрос.

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 изменение 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 "рыбу" 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 порванное 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, услышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему 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 жребью 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 чижик, 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 чижик попадает 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 колонн 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 руку впереди стоящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удаётся 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). И так, 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 “Слон”.

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

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.

Забавы «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 убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Забавы «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 выбрать 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.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

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 физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкульт-минуток, 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

Перечень показателей физического развития

№	Показатели
1	Длина тела, см.
2	Масса тела, кг.

Перечень тестов физической подготовленности

Возраст	Тесты
5-12	Сгибание и разгибание рук из положения лежа
	Прыжок в длину с места, см.
	Наклон вперед из положения сидя, см.
	Подъем туловища в сед за 30 с.
	Метание мяча в цель

Физическое развитие

Ведущим параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, считают длину и массу тела.

Длина тела является признаком, характеризующим ростовые процессы детского организма.

Длину тела измеряют с помощью ростомера или антропометра Мартина. При измерении ростомером ребёнок становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребёнка в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребёнка (без надавливания). Необходимо следить за тем, чтобы ребёнок не прислонился затылком к вертикальной стойке ростомера. Измерение длины тела антропометром проводится спереди, горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15-12 см и подводится к самой высокой точке головы ребёнка, положение головы ребёнка такое же, как при измерении ростомером. Необходимо следить, чтобы антропометр стоял строго вертикально. Измерения проводятся с точностью до 0,5 см.

Масса тела свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов.

Масса тела определяется при помощи взвешивания на медицинских весах, которые время от времени проверяют на точность стандартными гирями. Ребёнок стоит на середине весовой площадки лицом к исследователю. Точность измерения – до 100 граммов.

Требования к выполнению тестовых упражнений

Тестированию обязательно должна предшествовать разминка для 31 тестирования. Можно использовать следующие основные варианты организации тестирования:

- по звеньям;
- по полу;
- в форме соревнований.

В школе создаётся судейская бригада, готовятся атрибуты соревнования и т.д.

Тестирование.

Тест1. Челночный бег 3x10(для оценки координационных способностей).

Техника выполнения: на расстоянии 10 м чертятся две линии – «старт» и «финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Тренер-преподаватель пользуется секундомером. Участникам дается 1 попытка.

Тест2. Прыжок в длину с места.

(для измерения динамической силы мышц нижних конечностей)

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стопна одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести и с махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даётся 3 попытки. И зачёт идёт лучший результат.

Тест3. Наклон вперед из положения сидя.

Задача: дотянуться руками как можно дальше вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами.

Указание: перед выполнением ученику необходимо сделать несколько упражнений на растягивание (наклоны вперёд, в сторону, назад, вращение туловища), то есть размяться. Разминка не только облегчает выполнение теста, но и застрахует ребёнка от травмы. При выполнении тестов и разминки необходимо следить, чтобы движения были плавными, постепенными, не резкими.

Тест выполняется следующим образом:

1. Поставить ящик или коробку у стены.
2. Положить линейку на ящик так, чтобы отметка 10 см находилась на ближнем краю ящика, а отметка 30 см – ближе к стене.
3. Учащийся садится на пол, вытягивает ноги (колени не сгибать), расставив их на расстояние 20 см между пятками, располагает подошву ног плоско на стенку ящика, то есть упираясь в ящик.
4. Испытуемый должен наклониться и продвинуть руки как можно дальше вперёд, коснуться пальцами линейки и удержаться в этом положении около 3 секунд.
5. Дается три попытки (не старайтесь, чтобы испытуемый увеличил расстояние при помощи рывков). Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Тест4. Подъём туловища в сед за 30 секунд (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища).

Из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах

строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнерша прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» Участницы выполняют за 30с максимальное число подъёмов туловища, сгибаясь до касания локтями бёдер и возвращаясь обратным движением в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями из затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола лопатками, затылком и локтями.

Участник, опуская тело в и.п., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе тело участника должно прийти в и.п., то есть касаться пола одновременно лопатками, затылком и локтями. Участницам даётся 1 попытка.

Тест 5. Метание мяча в цель

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м. в закреплённый на стене 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Тестирование проходят дети, допущенные врачом по состоянию здоровья и желающие заниматься спортом. Данное тестирование определяет состояние здоровья обучающегося, оценивает его физическое развитие с целью его допуска к занятиям массовым спортом и физической культурой, определения целесообразности занятий избранным видом спорта.

ПРОТОКОЛ Результатов физической подготовленности обучающихся

№ п/ п	Ф.И.О. обучающегося	Тесты														
		координация			скоростно- силовые			гибкость			сила					
		Челночный бег 3x10м			Прыжок в длину с места			Наклон вперед			Подъём туловища с пола за 30 сек			Метание мяча в цель		
	2	3	1	2	3	1	2	3*	1	2	3	1	2	3*		
1																
2																
3																

Нормативы физической подготовленности для детей 5- 12 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Маль			Дев		
			Уровень			уровень		
			низк	средн	высокий	низ	средни	высокий
Координационные	Челночный бег 3x10	5-7	10,8	10,6	10,0	11,	11,0	10,8
		8-9	10,6	10,4	9,9	11,	10,8	10,2
		10-12	10,4	10,2	9,6	10,	10,6	9,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5-7	91-	101-	Больше	86-	99-110	Больше
		8-9	111-	123-	Больше	101	114-	Больше
		10-12	118-	130-	Больше	110	120-	Больше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5-7	2-5	6-9	Больше 9	3-6	7-10	Больше 9
		8-9	2-5	6-8	Больше 8	2-6	7-9	Больше 9
		10-12	2-5	6-7	Больше 7	2-6	7-9	Больше 9
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми	5-7	11-	14-15	Больше	10-	13-14	Больше
		8-9	14-	17-18	Больше	13-	15-16	Больше
		10-12	17-	19-20	Больше 2	14-	16-17	Больше
Координационные	Метание мяча в цель	5-7	1	2	3	1	2	3
		8-9	2	3	4	2	3	4
		10-12	2	3	4	2	3	4