


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Рассмотрено и согласовано»

 Методист ОДОД
Ермолина И.Б.


29 августа 2021 г.

«Рекомендовано»

к использованию
Педагогическим советом

Протокол №1
от 30 августа 2021 г.

«Утверждено»

 Директор ГБОУ СОШ №323
Л.А. Флоренкова
Приказ № 64/3-од
от 31 августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Кутузов Павел Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. Подвижные игры позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, развивая его силу, быстроту, выносливость и улучшая подвижность в суставах; благоприятно влияют на его анатомо-физиологическую структуру. Подвижные игры укрепляют костно-мышечный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание и вырабатывают глазомер. Содержание данной программы соответствует современным требованиям, приобщает к систематическим занятиям физической культурой, способствует укреплению здоровья учащихся. Она также учит применять приобретенные знания, умения, навыки в повседневной жизни, на отдыхе, а также направлена на воспитание морально - волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В этой связи целесообразным будет расширение досуга детей, путем введения дополнительных вспомогательных учебных занятий по физической культуре с использованием подвижных игр, проведение которых не требует специальных приспособлений и условий, просты и доступны для детей любого возраста.

Занятия по программе позволяют организовать полноценный досуг, разнообразить условия общения с педагогом, друг с другом в ситуациях, не требующих строгой дисциплины, создают возможности для формирования навыка здорового образа жизни, предотвращают случаи асоциального поведения.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-п),
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 01.03.2017 № 617-р. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных

общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- ✓ Приказ «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018г. № 196 (в редакции Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470)
- ✓ Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
- ✓ Положение «Об использовании электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 323 Невского района Санкт-Петербурга (принято общим собранием ГБОУ СОШ № 323 Невского района Санкт-Петербурга 27.01.2020г., протокол № 5)
- ✓ Положение «О проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 323 Невского района Санкт-Петербурга (принято общим собранием ГБОУ СОШ № 323 Невского района Санкт-Петербурга 27.01.2020г., протокол № 5)

Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и их родителей

Особенности программы. Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является комплексное использование подвижных игр в сочетании с элементами спорта (легкая атлетика, спортивные игры).

Адресат программы. Программа рассчитана на мальчиков и девочек 7-11 лет, обладающих начальной физической подготовкой и не имеющих медицинских противопоказаний.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство детей с подвижными играми, их правилами,
- получение оздоровительно-гигиенических знаний,
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- развивать умения высказывать свою точку зрения;

Развивающие:

- развитие координационно-двигательных способностей,
- профилактика и коррекция осанки,
- формирование организаторских навыков, обретение и расширение диапазона навыков, связанных с двигательной активностью учащегося, подготовка к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей в условиях спортивных школ.

Воспитательные:

- воспитания любознательности, воспитания умения слушать других, культуры речи, общения;
- воспитания способности сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам;
- воспитания веры в свои силы и потребности раскрыть потенциальные способности;
- воспитания умения управлять собой, своим поведением и т.д..
- повышение занятости детей в свободное время,
- усиление мотивации к занятиям физической культурой и спортом,
- содействие социальной адаптации гиперактивных детей.

Условия реализации программы: Тестирование (определение уровня физического развития по таблице нормативов). По результатам тестирования ребёнок может быть зачислен в группу более старшего или младшего возраста. Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог с высшим специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 x 24 (м) с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий, в расчете на каждого обучающегося.

1. Мячи баскетбольные- 3 шт.
2. Мячи футбольные- 1 шт.
3. Мячи волейбольные- 1 шт.
4. Сетка волейбольная- 1 шт.
5. Гимнастические скамейки- 3 шт.
6. Кегли- 2 комплекта.
7. Обручи- 10 шт.
8. Скакалки- 15 шт.
9. Свисток- 1 шт.
10. Секундомер- 1 шт.
11. Набивные мячи- 15 шт.

Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог с высшим специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

Срок реализации программы: 3года. Количество учебных часов: 144 часа в год. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп:

Год обучения	Возраст	Наполняемость группы
1 г.о.	7-8 лет	15 человек
2 г.о.	8-9 лет	12 человек
3 г.о.	9-10 лет	10 человек

Формы обучения по программе: очная, в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий, электронных средств обучения.

Форма организации деятельности учащихся:

- групповая - организация работы в группе;
- индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами;
- в парах - организация работы по парам

Формы занятий:

- практические занятия,
- соревнования,
- спортивные праздники,
- тестирование – сдача контрольных нормативов,
- встречи с интересными людьми,
- показательные выступления.

Любой раздел учебно-тематического плана может быть реализован в дистанционном формате с применением электронных средств обучения.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий деятельность учащихся организуется с использованием:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);

- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)

- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

Метапредметными результатами программы является формирование **универсальных учебных действий (УУД):**

Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД, умение:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

Коммуникативные УУД, умение:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

Предметные результаты

Освоив данную программу ученики будут **уметь:**

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- бегать, прыгать, лазать, выполнять различные виды передвижения,
- объяснить правила игры,
- разрешить конфликтную ситуацию во время игры,
- организовать подвижную игру с младшими товарищами,
- проконтролировать состояние своего здоровья: измерить чсс.
- выполнять команды, построения, перестроения,
- бегать на скорость, на выносливость, выполнять старты, ускорения, специальные упражнения в лёгкой атлетике, прыжки, многоскоки,
- ударять по мячу: с места, с разбега, останавливать мяч, вести мяч, участвовать в эстафетах с ведением мяча,
- выполнять стойки, передвижения (приставными шагами, остановка в шаге и прыжком, спиной вперёд), передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча, участвовать в эстафетах,
- выполнять стойки в волейболе, передвижения по площадке, передача мяча, подачи, удары, участвовать в эстафетах,

- уметь играть в подвижные игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Входной – тестирование (выявление уровня физического развития на начало обучения по программе).
- Текущий – педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия, соревнование.
- Промежуточный и итоговый - прием контрольных нормативов (выявление уровня физического развития: декабрь, май).

Промежуточная и итоговая аттестация при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Промежуточная аттестация обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу текущего года обучения, переводятся в группу последующего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися всего курса обучения по дополнительной образовательной программе. Форму итоговой аттестации определяет педагог с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. Учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу, отчисляются по завершению программы обучения.

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация учащегося на электронном ресурсе (при возможности);
- выполнение учащимися контрольных и тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля определяются педагогом.

Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы. (дневник занятий, фото- и видеоотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах).

Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Таким образом, возможно перераспределение объема часов по программе на летний каникулярный период.

Учебный план -1г.о

№ п/п	Наименование тем	1 год обучения			Формы контроля
		Кол-во часов			
		Теор.	Практ.	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Запись в журнал сведений о прохождении инструктажа по

					технике безопасности во время занятий.
2.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Опрос
3.	Строевые упражнения	-	3	3	Текущий
4.	Подвижные игры	-	128	128	Текущий
5.	Контрольно-переводные нормативы.	-	4	4	Промежуточный . Итоговый
6.	Итоговое занятие.		2	2	Рефлексия
	ИТОГО	6	138	144	

Учебный план -2 г.о

№ п/п	Наименование тем	2 год обучения			Формы контроля
		Кол-во часов			
		Теор.	Практ.	Всего	
1.	Вводное занятие	1	--	1	Запись в журнал сведений о прохождении инструктажа по технике безопасности во время занятий.
2.	Теоретическая подготовка	4		4	Текущий
3.	Строевые упражнения	-	3	3	Текущий
4.	Подвижные игры	-	130	130	Текущий
5.	Контрольно-переводные нормативы. Итоговое занятие.	-	4	4	Промежуточный .Итоговый
6.	Итоговое занятие.	-	2	2	Рефлексия
	ИТОГО	5	139	144	

Учебный план -3 г.о

№ п/п	Наименование тем	2 год обучения			Формы контроля
		Кол-во часов			
		Теор.	Практ.	Всего	
1.	Вводное занятие	1		1	Запись в журнал сведений о прохождении инструктажа по технике безопасности во время занятий.
2.	Теоретическая подготовка	4		4	Текущий
3.	Строевые упражнения		3	3	Текущий
4.	Подвижные игры		130	130	Текущий
5.	Контрольно-переводные нормативы. Итоговое занятие.		4	4	Промежуточный .Итоговый
6.	Итоговое занятие.		2	2	Рефлексия
	ИТОГО	5	139	144	

Педагог оставляет за собой право варьировать количество часов, отведенных на ту или иную тему в пределах учебно-тематического плана.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий

	программе	программе			
1	10.09.2017г	25.05.2018г	36	144	2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин
2	01.09.2018г	25.05.2019г	36	144	2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин
3	01.09.2019г	25.05.2020г	36	144	2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин

Содержание дополнительной образовательной программы.

Теория:

- Правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми.
- Влияние физических упражнений на развитие человека.
- Режим дня спортсмена.
- Содержание и правила подвижных игр.
- Гигиена одежды, тела.
- Факторы, влияющие на здоровье человека.
- Способы самоорганизации на занятиях.
- Методы естественного закаливания.
- О влиянии вредных привычек на здоровье человека.
- Природно-биологические факторы здоровья: климат, погода, окружающая среда и др.
- История появления и развития волейбола, баскетбола, футбола, инвентарь и основные правила игры.
- История появления и развития лёгкой атлетики. Инвентарь и основные правила выполнения упражнений. Страховка.

Содержание **практической части** занятий построено на принципе спирали, т.е. виды деятельности 1-го года обучения повторяются на 2-й, 3-й и 4-й года, а физическая нагрузка увеличивается:

-на 2-й год обучения - на 3-5%,

- на 3-й год – на 5-8%,

Строевые упражнения:

Основная стойка.

Построения, перестроения, выполнение команд.

На материале легкой атлетики:

Старты, ускорения, специальные упражнения в легкой атлетике, прыжки, многоскоки, бег на выносливость.

На материале футбола:

Удары по мячу: с места, с разбега, остановка мяча, ведение мяча, эстафеты с ведением мяча.

На материале баскетбола:

Стойка, передвижения (приставными шагами, остановка в шаге и прыжком, спиной вперед), передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча, эстафеты.

На материале волейбола:

Стойка, передвижение по площадке, передача мяча, подачи, удары, эстафеты.

Раздел «Подвижные игры». В зависимости от года освоения программы тематика игр расширяется и усложняется.

1 год обучения:

«К своим флажкам», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка» (Кот идет»), «Салки простые», «Салки – дай руку», «Салки», «Заяц без логова», «Пустое место», «Угадай, кто», «Мяч соседу», «Волк во рву», « Запрещенное движение», «Верх-низ» «Птицы и клетка», «Группа, смирно», «Падающая палка», «Караси и щука», «Невод» («Рыбаки и рыбки»), «Точный расчет», «Белые медведи», «Стой», «Удочка» (простая, с выбыванием команд), «Тяни в круг», «Футбольная лапта», «Ножной мяч в кругу», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Летучий мяч», «Передал – садись», «Кто дальше бросит», «К флажку», «Метко в цель», «Погоня за лисицами», Эстафета «кто первый», «Маскировка в колонах», «Музыкальные змейки», «Гонки мячей» (разные варианты), «Встречная эстафета» «Перемена мест», «Эстафета с флажками», «Два лагеря», «День

и ночь», «Попади в обруч», «Вызов», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Борьба за флажки», «Перестрелка»,

«Прыгающие воробышки», «Лиса и куры», «Играй, играй мяч не теряй», «У кого мячей меньше»;

2 год обучения:

«Шишки, желуди, орехи», «Салки - дай руку», «Салки – пересекалки», «Угадай, кто», «Запрещенное движение», «Группа смирно», «Падающая палка», «Караси и щука», «Невод» (Рыбаки и рыбки), «Белые медведи», «Ловля парами», «Смена пар», «Стой», «Удочка» (простая, с выбыванием команд), «Тяни в круг», «Тяни на булавы», «Защита укрепления», «Защита булав», «Подвижная цель», «Защита товарища», «Не давай мяч водящему», «Летучий мяч» («Пасовка волейболистов»), «Ножной мяч в кругу», «Невидимки» (на местности), «К флажку» (на местности), « Ориентировка по слуху» (на местности), «Погоня за лисицами» (на местности), «Маскировка в колонах», «Гонки мячей» (разные варианты), «Перемена мест», «Эстафета с флажками», «Эстафета с булавами», «Эстафета с вызовом номеров», «Передал – садись», «Встречная эстафета»

(варианты), «Два лагеря» («Часовые и разведчики»), «День и ночь», «Вызов», «Эстафета с палками и прыжками», «Мяч среднему», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Скакуны», «Челнок» (Кто дальше прыгнет), «Кто сильнее», «Рывок за мячом», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с чехардой», «Пятнашки маршем» («Наступление»), «Борьба за флажки», «Эстафета с элементами баскетбола», «Эстафета с элементами волейбола», «Эстафета с элементами футбола», «Эстафета с элементами тенниса», «Выталкивание из круга», «Шеренга на шеренгу», «Бомбардировка», «Перестрелка», «Город за городом», «Русская лапта», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Сквозь защиту противника», «Поиски пропавшей группы» (на местности), «Следопыты» (на местности), «Пионербол»;

3 год обучения:

«Угадай, кто», «Запрещенное движение», «Группа смирно», «Падающая палка», «Ловля парами», «Смена пар», «Удочка» (простая, с выбыванием команд), «Тяни в круг», «Тяни на булавы», «Защита укрепления», «Защита булав», «Подвижная цель», «Защита товарища», «Не давай мяч водящему», «Летучий мяч» («Пасовка волейболистов»), «Ножной мяч в кругу», «Невидимки» (на местности), «К флажку» (на местности), «Ориентировка по слуху» (на местности), «Погоня за лисицами» (на местности), «Маскировка в колонах», «Гонки мячей» (разные варианты), «Перемена мест», «Эстафета с булавами», «Эстафета с вызовом номеров», «Передал – садись», «Встречная эстафета» (варианты), «Два лагеря» («Часовые и разведчики»), «День и ночь», «Вызов», «Эстафета с палками и прыжками», «Мяч среднему», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Скакуны», «Челнок» («Кто дальше прыгнет»), «Кто сильнее», «Рывок за мячом», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с чехардой», «Пятнашки маршем» («Наступление»), «Борьба за флажки», «Эстафета с элементами Баскетбола», «Эстафета с элементами волейбола», «Эстафета с элементами футбола», «Эстафета с элементами тенниса», «Выталкивание из круга», «Шеренга на шеренгу», «Бомбардировка», «Перестрелка», «Город за городом», «Русская лапта», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Сквозь защиту противника», «Поиски пропавшей группы», «Следопыты» (на местности), «Пионербол».

Контрольно-переводные нормативы:

Два раза в год (декабрь, май) обучающиеся сдают нормативы – челночный бег 3х10м.прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек. гибкость-наклоны вперед из положения сидя на полу.

Ожидаемый результат:

Освоив программу обучающиеся **будут знать:**

1 год обучения:

1. Правила поведения учащихся на занятиях подвижными и спортивными играми.
2. Влияние физических упражнений на развитие человека.
3. Режим дня спортсмена.
4. Содержание и правила 8 подвижных игр.
5. Гигиена одежды, тела.
6. Факторы, влияющие на здоровье человека.

2 год обучения:

1. Правила техники безопасности в спортивном зале.

2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий в волейбол, баскетбол, футбол.
3. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий легкой атлетикой.
4. Содержание и правила 15 подвижных игр.
5. Способы самоорганизации на занятиях.
6. Методы естественного закаливания.
7. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

3 год обучения:

- правила техники безопасности в спортивном зале,
- содержание и правила 10-12 новых подвижных игр,
- природно-биологические факторы здоровья: климат, погода, окружающая среда и др.
- история появления и развития волейбола, баскетбола, футбола, инвентарь и основные правила игры.
- история появления и развития лёгкой атлетики. Инвентарь и основные правила игры.

будут уметь:

1 год обучения:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- бегать, прыгать, лазать, выполнять различные виды передвижения,
- объяснить правила игры,

2 год обучения:

- разрешить конфликтную ситуацию во время игры,
- организовать подвижную игру с младшими товарищами,
- проконтролировать состояние своего здоровья: измерить чсс,чд, температуру тела,
- вести дневник спортсмена,
- проводить простые закаливающие процедуры,

3 год обучения:

- выполнять команды, построения, перестроения,
- бегать на скорость, на выносливость, выполнять старты, ускорения, специальные упражнения в лёгкой атлетике, прыжки, многоскоки,
- ударять по мячу: с места, с разбега, останавливать мяч, вести мяч, участвовать в эстафетах с ведением мяча,
- уметь играть в подвижные игры.

Описание учебно - методического комплекса

<i>Компоненты учебно - методического комплекса</i>	<i>Для педагога, учащихся и родителей</i>
Информационные, справочные материалы.	Словарь специальных терминов с пояснениями. Условия приема в секцию. Папка «Нормативные документы», должностная инструкция педагога доп. образования, инструкции по технике безопасности.
Дидактические игры.	Папка «Подвижные игры»
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Таблица нормативов по ОФП, комплекс упражнений специальной физической подготовки. Упражнения в парах.
Раздаточный материал (Карточки, образцы работ, памятки и др.)	Карты комплексов ОРУ для зарядки, карты комплексов корректирующих упражнений.
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Аудиозаписи музыки музыкальных произведений разных жанров для учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
Сценарии	Сценарии спортивно- игровых программ (для проведения праздников)
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты, портфолио педагога
Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
Тесты	На проверку уровня физ.подготовленности.
Опросники	Для выявления мотивации
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

<i>Памятки для детей и родителей</i>	Правила внутреннего распорядка и техники безопасности, расписание занятий, требования по ТБ в спортзале.
<i>Методики педагогической диагностики коллектива:</i>	
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным образованием» (для родителей)
Опросники	На самочувствие в коллективе

Библиография

Нормативно - правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
5. Классификация программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2) Порядок проектирования - Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
6. Условия реализации Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9 ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1),
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
8. Характеристика программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
9. Содержание программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1 ст.2, п.25, гл.10, ст.75, п. 1, п. 4),
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Концепция развития дополнительного образования детей // распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
12. Организация образовательного процесса Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.15, ст.16, ст.17, п. 2, п.4, п.5; гл.10, ст.75, п. 2, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
13. Учебный план - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
14. Целеполагание - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10.ст.75, п.1),
15. Концепция развития дополнительного образования детей// распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Организационные условия - Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст.13, п.3).
18. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 – 572;

Список литературы:

Литература в адрес педагогов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель»
5. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000.
7. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: ФиС,1977.
8. Подвижные и спортивные игры с мячом. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.; Планета, 2015. – 224стр.
9. Бриедис А.А., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
10. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., Беларусь, 1971.
11. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе; Учебно-методическое пособие – М...: Советский спорт. 2005 - 40 с.
12. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.; Издательство «Экзамен», 2016 – 63 с.

Литература в адрес учащихся:

1. Гамза Н.А., Разживин А.И., Миронов В.М. и др. Подружитесь с физкультурой. – Мн.: Польша, 1985.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>

Приложение 1

Упражнения специальной физической подготовки (комплекс 1)

1. Специальные упражнения :

- для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад;
- «написание» подбородком букв вообразяемого алфавита.

-для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

- для тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;

- круговые вращения таза;
- упражнения «дровосек» и «самолет».
- для ног:
 - приседания;
 - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со меной ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
 - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
 - перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
 - махи ногами (правая нога к левой руке);
 - вращение ноги в голеностопном суставе;
 - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
 - упражнения со скакалкой.
- для мышц живота и укрепления пресса:
 - исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
 - движение ногами «велосипед»;
 - упражнение «березка»,
 - из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к-коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
 - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
 - из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
 - стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
 - выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения вися).

2. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски впрыскаду»;
- **прыжки со скакалкой;**
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

Упражнения в парах (комплекс №2)

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая

Приложение 2

**Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся начальной школы
7-11 лет**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года (1-й год обучения) и в конце 2-го и 3-го года обучения с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

**Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств**

(1 –й год обучения по программе – сентябрь, май)

№ п/п	Нормативы; испытания.	Мальчики/ девочки	Оценка уровня развития навыков, умений, двигательных качеств		
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
2	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
3	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
5	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
6	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			

+ - без учёта

Динамика изменений результатов на 2-3 годах обучения выявляется в сравнении с предыдущими результатами учащегося.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№п/п	Тема или раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка.	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (Судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка.	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей 7-11 лет. Схемы, иллюстрации по подвижным играм. Содержание подвижных игр.	Зачет. Открытое занятие для родителей. Самоанализ, сдача контрольно- переводных нормативов, соревнования.