**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно - оздоровительной направленности**

**«ОФП»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения программы: ознакомительный

Автор – составитель:

Садомов Александр Владимирович

**Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы».**

**ИНФОРМАЦИОНАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

***Ф.И.О. педагога***

**Садомов Александр Владимирович**

***Вид программы***

**Модифицированная**

***Тип программы***

**Общеразвивающая**

***Образовательная область***

**Спортивная**

***Направленность деятельности***

**Спортивно - оздоровительная**

***Способ освоения содержания образования***

**Практический**

***Уровень освоения содержания образования***

**Ознакомительный**

***Уровень реализации программы***

**Основное общее образование**

***Форма реализации программы***

**Групповая**

***Продолжительность реализации программы***

**1 год, 35 часа**

**1.1 Пояснительная записка**

**Направленность данной дополнительной образовательной программы:** **спортивно-оздоровительная**

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»  [***от 07.05.2013 N 99-ФЗ***](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fnormativ.kontur.ru%2Fdocument%3FmoduleId%3D1%26documentId%3D303999%23l0)***,***[***от 17.06.2019 N 140-ФЗ***](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fnormativ.kontur.ru%2Fdocument%3FmoduleId%3D1%26documentId%3D337813%23l0), [***от 26.07.2019 N 232-ФЗ***](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fnormativ.kontur.ru%2Fdocument%3FmoduleId%3D1%26documentId%3D340522%23l0)) ,нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учрежденийдополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

**Актуальность дополнительной программы**

**Д**анной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.  
  ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

**Новизна дополнительной программы**

 Новизна программа заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность  на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

**Адрес программы.**

Данная программа составлена для учащихся 11-13 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к обучающимися.

**Возрастные особенности подросткового возраста (11-13 лет)**

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастным физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

**Особенности физического развития детей среднего школьного возраста**

Мышечная масса после 11—13 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверенны в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

**Объем программы.**

Дополнительная программа «ОФП» рассчитана на 72 часа в год за весь период обучения, два часа в неделю, по 45 минут одно занятие

**Формы обучения и особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы

**Срок освоения программы .**

Срок освоения дополнительной образовательной программы составляет 1 год ( 72 часа, 2 часа в неделю, по 45 минут одно занятие).

**Режим занятий.**

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы дополнительного образования:**

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы**

1. **Образовательные:**

• Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. **Воспитательные:**

• Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3**. Оздоровительные:**

• Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

• Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

• Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

• Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

• Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**1.3. Содержание программы**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Введение. (2ч)**Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, сдача контрольных нормативов (входные выходные тесты). Что такое здоровый образ жизни?

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* входной, выходной зачет физического развития.

**1 раздел Основы здорового образа жизни. (7 ч)**

**Режим дня, учёбы и отдыха. (1 ч)**

Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

*Теоретическая часть:* беседы, конкурсы, викторины

*Практическая часть:* составление индивидуального режима дня

**Здоровье и здоровый образ жизни (1 ч)**

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

*Теоретическая часть:* беседы, групповая дискуссия, рассказы,

*Практическая часть:*конкурс рисунков,

**Личная гигиена. (1 ч)**

Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.

*Теоретическая часть:* чтение и обсуждение правил личной гигиены.

*Практическая часть:* составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

**4. Основы рационального питания. (1 ч)**

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

*Теоретическая часть:*беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.

*Практическая часть:* составление индивидуального меню на неделю.

**5.Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья. (2 ч)**

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

*Теоретическая часть:* беседы, викторины, конкурсы загадок.

*Практическая часть:* соревнования, конкурс подвижных игр.

**Антиалкогольное и антитабачное воспитание. (1 ч)**

Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

*Теоретическая часть:* беседы

*Практическая часть:* конкурс рисунков и плакатов.

**2 раздел. Подвижные игры (63ч)**

**2.1. Подвижные игры. (50 ч)**

*Теория.* ( в процессе занятия) Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.

**Игры малой подвижности.**

*Практика.* Игры малой подвижности:

*игры-знакомства* «Трям-здравствуйте», «Доброжелатель»,

*игры-приветствия* «Поймай привет», «Приятно познакомиться».

*игры на развитие внимания и сообразительности*: «Волна», «Летает - не летает», «Колечко»;

*на развитие координации движений* «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись»,

*на мгновенную реакцию* «Кто скорее», «Не промахнись»,

*на развитие глазомера* «Попади в цель», «Глазомер»;

*на развитие слуха* «Где звенит?», «Кто это?», Что звучит?»;

*на развитие осязания* «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»;

*на развитие памяти* «Эхо», «Что изменилось?»;

*логического мышления и речи* «Лес, озеро, болото», «Менялки»; с карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу».

**Игры с предметами**: кеглями, обручами, мячом, скакалкой, воздушными шариками, скамейкой.

*Практика.**Игры с кеглями*: «Не урони», «Слалом», «Танцевальный марафон», «Кто скорее»,

*с обручами*: «Теремок», «Прокати – не урони», «Пролезь в обруч»

*с мячом:* «Раз, два, три – лови», «Удержи мяч», «Земля, воздух, вода, огонь», «Горячий мяч».

**Игры большой подвижности**: русские народные игры, игры народов нашей страны, игры-эстафеты.

*Практика.**Русские народные игры:* «Горелки», «Краски», «Пятнашки», «Лапта», «Кот и мыши», «Третий лишний», «Штандр».

*Мордовские народные игры:* «Салки», «Котел», «Круговой».

*Татарские народные игры*«Займи место», «Ловишки», «Угадай и догони», «Хлопушки».

*Игры народов Коми:* «Невод», «Охота на оленей».

*Удмуртские народные игры*: «Водяной», «Догонялки», «Водяной».

*Чувашские народные игры*: «Рыбки», «Летучая мышь», «Хищник в море». *Якутские народные игры*: «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Летящий диск», «Оленьи упряжки».

**2.2 Сюжетно-ролевые игры. (2 ч)**

*Теория.*( в процессе занятия) Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

*Практика*«Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство», «Перевертыши», «Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».

**Игры-драматизации (2 ч)**

*Теория.*( в процессе занятия) Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

*Практика.*«Репка», «Теремок», «Ежик в тумане».

**Хороводные игры. (2 ч)**

*Теория.* ( в процессе занятия) Из истории возникновения хороводных игр. Их отличительные особенности от других игр. Игры к различным народным праздникам.

*Практика.* «Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу», «Ой, калина, калина»

**Спортивно-игровые программы (7 ч)**

на все виды игр «Ай да мы», «Малые олимпийские игры», «Сказочные эстафеты», «Веселые старты», «Соревнования».

**Учебный план**

**п/п**

**Наименование разделов,**

**тем**

**Всего часов**

**Из них**

**Тео-рия**

**Практика**

***Введение***

**2**

**0,5**

**1,5**

1 раздел

***Основы здорового образа жизни***

**7**

**7**

**0**

1.1

Режим дня, учёбы и отдыха

*1*

*1*

*0*

1.2

Здоровье и здоровый образ жизни

*1*

*1*

*0*

1.3

Личная гигиена

*1*

*1*

*0*

1.4

Основы рационального питания

*1*

*1*

*0*

1.5

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья

*2*

*2*

*0*

1.6

Антиалкогольное и антитабачное воспитание

*1*

*1*

*0*

2 раздел

**Подвижные игры**

**63**

**2**

**61**

2.1

Подвижные игры

*50*

*0*

*50*

2.2

Сюжетно-ролевые игры

*2*

*0*

*2*

2.3

Игры драматизации

*2*

*0*

*2*

2.4

Хороводные игры

*2*

*1*

*1*

2.5

Спортивно-игровые программы

*7*

*1*

*6*

**Итого**

**72**

**9,5**

**62,5**

**1.4. Прогнозируемые результаты программы.**

**1. Занимающиеся должны знать***:*

* Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
* О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
* О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
* Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

**2. Занимающиеся должны уметь***:*

* Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
* Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
* Владеть техникой перемещений во время игры;
* Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
* Использовать различные тактические действия.

**Календарный учебный график**

Кол-во

часов

Формы и методы работы.

Вид деятельности

Виды контроля

Примеча-

ние.

1

Введение.

Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, что такое здоровый образ жизни? Сдача контрольных нормативов (входной тест). Что такое здоровый образ жизни?

1

Групповая индивидуальная

Предворительный зачёт

**1 раздел. Основы здорового образа жизни. 7 часов**

2

Режим дня учёбы и отдыха.

Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

1

Беседы, конкурсы викторины.

Составление индивидуального режима дня.

Групповая индивидуальная

текущий

3

Здоровье и здоровый образ жизни.

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

1

Беседы, групповая дискуссия, рассказы. Конкурс рисунков.

Групповая индивидуальная

текущий

4

Личная гигиена.

Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.

1

Чтение и обсуждение правил личной гигиены.

Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

Групповая индивидуальная

текущий

5

Основы рационального питания.

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

1

Беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.

Составление индивидуального меню на неделю.

Групповая индивидуальная

текущий

6

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.

Основные принципы закаливания.

1

Беседы, викторины, конкурсы загадок.

Групповая индивидуальная

текущий

7

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера.

1

Соревнования, конкурс подвижных игр.

Групповая индивидуальная

текущий

8

Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

1

Беседы.

Конкурс рисунков и плакатов.

Групповая индивидуальная

тематический

**2 раздел. Подвижные игры. 63 часов**

9

**Игры малой подвижности**.

Игры – знакомства «Трям-здравствуйте», «Доброжелатели»

1

Подвижная игра

групповая

текущий

10

Игры-приветствия «Поймай привет», «Приятно познакомиться».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

11

Игры на развитие внимания и сообразительности: «Летает - не летает», «Колечко»;

1

Подвижная игра

групповая

текущий

12

Игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

13

На развитие координации движений «Болотные кочки».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

14

На развитие координации движений «Автогонки».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

15

На развитие координации движений «Не оступись»,

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

16

На развитие координации движений «Кто больше».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

17

На мгновенную реакцию «Кто скорее».

1

Соревнования,

индивидуальная

текущий

18

На мгновенную реакцию «Не промахнись»,

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

19

На развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер»;

1

Соревнования,

индивидуальная

текущий

20

На развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

21

На развитие слуха «Что звучит?», «Угадай чей голосок?».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

22

На развитие осязания «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»;

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

23

На развитие памяти «Эхо», «Что изменилось?»;

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

24

На логическое мышление и речь «Лес, озеро, болото», «Менялки»;

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

25

С карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

26

**Игры с предметами**: **кеглями, обручами, мячом, скакалкой, воздушными шариками, скамейкой**.

С кеглями: «Не урони», «Слалом».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

27

С кеглями: «Танцевальный марафон», «Кто скорее».

1

Эстафеты.

групповая

текущий

28

С обручами: «Прокати – не урони», «Пролезь в обруч»

1

Эстафеты.

индивидуальная

текущий

29

С обручами: «Теремок»,

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

30

С мячом: «Раз, два, три – лови», «Удержи мяч».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

31

С мячом «Земля, воздух, вода, огонь», «Горячий мяч».

1

Подвижная игра

индивидуальная

текущий

32

**Игры большой подвижности**: **русские народные игры, игры народов нашей страны, игры-эстафеты.**

Русские народныеигры: «Горелки».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

33

Русские народные игры: «Краски».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

34

Русские народные игры: «Пятнашки».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

35-38

Русские народные игры: «Лапта».

4

Соревнования,

групповая

текущий

39

Русские народные игры: «Кот и мыши», «Третий лишний».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

40

Русские народные игры: «Штандр».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

41

**Мордовские народные игры:**

Мордовские народные игры: «Салки».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

42

Мордовские народные игры: «Котел».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

43

Мордовские народные игры*:* «Круговой».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

44

**Татарские народные игры**

Татарские народные игры«Займи место».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

45

Татарские народные игры «Ловишки».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

46

Татарские народные игры «Угадай и догони».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

47

Татарские народные игры«Хлопушки».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

48

**Игры народов Коми**

Игры народов Коми: «Невод».

1

Соревнования,

групповая

текущий

49

Игры народов Коми: «Охота на оленей».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

50

**Удмуртские народные игры**

Удмуртские народные игры: «Водяной».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

51

Удмуртские народные игры: «Догонялки».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

52

**Чувашские народные игры**

Чувашские народные игры: «Рыбки».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

53

Чувашские народные игры: «Летучая мышь».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

54

Чувашские народные игры: «Хищник в море».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

55

**Якутские народные игры:**

Якутские народные игры: «Сокол и лиса».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

56

Якутские народные игры «Волк и жеребята».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

57

Якутские народные игры: «Летящий диск»».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

58

Якутские народные игры: «Оленьи упряжки».

1

Подвижная игра

групповая

тематический

59

**Сюжетно-ролевые игры.**

«Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

60

«Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

61

**Игры-драматизации**

«Репка», «Ежик в тумане».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

62

«Теремок».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

63

**Хороводные игры.**

«Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

64

«Ой, калина, калина».

1

Подвижная игра

групповая

текущий

65-66

**Спортивно-игровые программы**

«Сказочные эстафеты».

2

Эстафеты.

групповая

тематический

67-68

«Веселые старты»

2

Эстафеты.

групповая

заключительный

69-70

«Соревнования».

2

Соревнования.

групповая

текущий

71-72

Сдача контрольных нормативов (выходные тесты).

2

индивидуальная

Итоговый зачёт

**72**

**Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы**

* 1. **Условия реализации программы.**

***Условия набора детей*:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе. Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.. *Наполняемость учебной группы*: - 10 чел.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

**Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы.**

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы, имеет первую квалификационную категорию по должности «Учитель физической культуры и спора».

**Форма организации деятельности учащихся.**

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

* 1. **Формы контроля и аттестации.**
* участие в предметных олимпиадах, в Неделе физической культуры;
* подготовка и проведение спортивных вечеров;
* проведение различного рода конкурсов;
* выполнение ученических творческих работ.

**2.3**  **ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**2.4 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— 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;

— 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.

**Предметными результатами**

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**2.5 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**2.6 КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

**2.7 Список литературы:**

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

**Литература для учителя.**

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.