

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на
Совещании при директоре
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № 3 от «07» ноября 2022 г.
Приказ от 30.11.2022 г. № 125 «Д»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Старт!»

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 44 часа
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 9 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Герасимов Сергей Анатольевич
педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

пгт. Новомихайловский, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	7
1.3.	Содержание программы.	8
1.4.	Планируемые результаты.	9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	9
2.1.	Календарный учебный график.	10
2.2.	Условия реализации программы.	13
2.3.	Формы аттестации.	14
2.4.	Оценочные материалы.	15
2.5.	Методические материалы.	18
2.6.	Список литературы.	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт!» имеет социально- гуманитарную направленность, ориентирована на повышение функционального состояния организма учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, умение работать в команде.

Актуальность.

В возрасте 7 лет у детей происходит смена вида деятельности с игрового на учебный. Резкое увеличение статических нагрузок в этот период ведет к переутомлению детского организма. Внедрение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Старт!», позволит учащимся восполнить дефицит двигательной активности так необходимой им, а умение играть в настольные игры станет лучшей альтернативой современным гаджетам.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что наряду с подвижными играми и эстафетами, учащиеся знакомятся с настольными играми, которые способствуют повышению умственной работоспособности учащихся, развитию умения концентрировать свое внимание. Учащиеся обучаются командному взаимодействию, разовьют воображение и образное мышление, получают навыки управления финансами.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность занятий по данной программе объясняется тем, что игра в возрасте 7-9 лет продолжает занимать основное место в обучении. Вовлечение в привычную игровую деятельность снимает напряжение и компенсирует вынужденную неподвижность на уроке. Занятия построены на основных педагогических принципах: доступности, межпредметных связей, систематичности, последовательности, дифференцированного подхода к учащимся, гибкости и вариативности программы, принципа разнообразия форм обучения, принципа учёта индивидуальных особенностей учащихся. Учащиеся будут мотивированы на здоровый образ жизни, разовьют кругозор, наблюдательность, научатся моделировать игровую ситуацию, просчитывать вероятности победы и принимать обдуманные решения.

Отличительные особенности.

Анализ игровых программ размещенных в свободном доступе в сети Интернет, показали следующее:

- Программа «Играем вместе» (авторы Смола А.М., Болдина И.А., Шарапова Т.С., г. Москва) разработана на один год для учащихся от 1 по 11 класс с целью обучения основам физической культуры. Занятия делятся на 3 типа: образовательно-познавательные, образовательно-предметные,

образовательно-тренировочные. Все три типа занятий предусмотрены во всех возрастных категориях с увеличением часов;

- Программа «Весёлые ребята» (автор Горшков А.А., Владимирская обл., Петушинский район, п. Глубоковский) разработана для учащихся начальных классов с целью укрепления здоровья, освоение знаний о движениях человека. В основу программы входит плавание и передвижения на лыжах.

Отличительная особенность программы «Старт!» игровой программы «Старт!» от других игровых программ, в том, что она имеет социально-гуманитарную направленность, в отличие от названных выше, которые имеют физкультурно-спортивную направленность. В программе «Старт!» предусмотрен раздел «Настольные игры», который гармонично дополняет остальные разделы программы, воспитывает усидчивость, развивает умение концентрировать свое внимание. Учащиеся стремятся познать новое. В этом возрасте особенно важно направить жажду знаний в правильное русло. Учитывая ещё и то, что современные дети не мыслят жизни без гаджетов, тем самым постепенно теряют способность думать. Удержать их от соблазна можно через положительные эмоции. Как вариант – настольные игры, которые обучают, развивают память, логическое и образное мышление, учат делиться, проигрывать, подчиняться правилам, одновременно позволяя ребёнку приятно провести время.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» разработана для учащихся от 7 до 9 лет, с предоставлением справки о состоянии здоровья для индивидуального подхода к нагрузке учащихся.

В 7–9 лет организм ребенка интенсивно растет и развивается. Двигательный аппарат приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 7-9-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

При формировании двигательной функции в этом возрасте необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей 7-9 лет значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. При специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не

требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

При обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными особенностями важно учитывать и психологические особенности. Значительное развитие в 7-9 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие и память, внимание, воображение и мышление - все те формы психической деятельности, уровнем и качественным своеобразием которых характеризуется умственное развитие школьника. Установлено, что к этому возрасту, дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. В процессе начального обучения повышаются возможности детей к анализу и дифференцировке воспринимаемых предметов, что связано с формированием сложного вида познавательной деятельности - наблюдения, особенно интенсивно развивающегося в процессе учения.

Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. Подобно тому, как развитие произвольного внимания является одним из путей воспитания воли, приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию мышления. Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивыми и вспыльчивыми. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств у младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах двигательных действий. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота

прыжка. Наибольший прирост точности прыжка отмечается в этом возрасте. В бросках и метаниях с 7-8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель, и уменьшаются отклонения от заданного направления. Следует отметить, что у мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период - успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, педагогам в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся. Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребенка. Отклонения от определенных стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствуют или об отставании, или о высокой степени физического развития ребенка.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС с 7 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8-11 лет. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 7-9 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно

поддерживать, поэтому на занятиях в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме.

Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействует развитию основных двигательных качеств.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» имеет ознакомительный уровень, разработана на 44 часа со сроком реализации с декабря по май включительно.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-му учебному часу или 1 раз по 2 часа. Группы формируются в количестве от 12 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе «Старт!» проводятся на базе общеобразовательных школ. Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей. Состав групп постоянный, одновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке, при плохой погоде – в учебном кабинете.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством игр высокой и малой подвижности.

Личностные задачи:

- способствовать воспитанию личностных качеств: силы воли, выносливости, терпения, уважения, внимательности, коммуникабельности;
- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать и совершенствовать основные двигательные навыки и умения, обогащать двигательный опыт учащихся;
- развивать координационные способности учащихся;
- развить умения оценивать движения во времени и пространстве;
- способствовать формированию навыков организации активного досуга;
- способствовать развитию навыков общения, коммуникабельности и самоорганизации.

Образовательные (предметные) задачи:

- обучить правилам подвижных и настольных игр;
- научить выполнять упражнения на развитие физических качеств.

1.3 Содержание программы. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	беседа
2.	Подвижные игры	14	2	12	пед. наблюдение, пед. анализ, пед. мониторинг
3.	Общая физическая подготовка	16	2	14	Тестирование, пед. наблюдение, мониторинг контрольных нормативов
4.	Настольные игры	6		6	Беседа, пед. наблюдение
6.	Воспитательная работа	4		4	Пед. наблюдение
7.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ	2		2	Праздник здоровья.
	Итого:	44	4,5	39.5	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Игры на общение.

3. Подвижные игры.

Теория: Классификация подвижных игр. Игровые виды спорта.

Практика: Подвижная цель. Перетягивание каната. Бой петухов. Черные и белые. Бег с мячом. Спортивная эстафета. Третий лишний. Пионербол. Мини-футбол.

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Виды физических упражнений. Техника безопасности во время физических упражнений.

Практика: Упражнения на развитие: быстроты, силы, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игры на внимание. Развитие координации движений. Развитие точности. Развитие скорости. Развитие чёткости. Прыжки. Упражнения в прыжках. Метание. Игры со скакалкой на выносливость. Челночный бег 3х10 метров. Бег на 30 метров. Эстафетная палочка. Комбинированная эстафета. Комбинация игр на развитие ловкости. Смешанные передвижения. Подвижные игры: пионербол, мини-футбол. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на короткую дистанцию. Бег с изменением направления. Ведение мяча. Дриблинг. Много скоки. Игры на развитие координации движений. Упражнения в прыжках. Комбинированные эстафеты. Бег на длинную дистанцию. Сдача нормативов.

5. Настольные игры.

Теория: Из истории настольных игр. Виды настольных игр.

Практика: Шахи. Алгоритм хода. Общие принципы разыгрывания партий. Упражнения на выполнение ходов дамкой. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Шашечный турнир. Лото. Монополия.

6. Воспитательная работа

Теория: «Урок мужества «Живая память».

Практика: Эстафета «Новогодний карнавал».

7. Итоговое занятие. ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Подведение итогов за учебный год. Праздник здоровья.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные задачи:

- сформируются личностные качества: сила, воля, выносливость, терпение, уважение, внимательность, коммуникабельность;
- сформируется культура игрового общения, ценностного отношения к подвижным и настольным играм, как наследию истории народов мира;
- сформируется мотивация к ведению здорового образа жизни и проведению активного досуга.

Метапредметные результаты:

- укрепятся двигательные умения и навыки, обогатится двигательный опыт учащихся;
- сформируются навыки организации активного досуга;
- сформируются навыки общения, коммуникабельности и самоорганизации.

Образовательные (предметные) результаты:

- будут знать правила проведения подвижных и настольных игр;
- научатся выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- научатся активно организовывать свой досуг.

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

2.1 Календарный учебный график.

п/п	Дата план	Дат а фак т	Тема занятия	Кол -во час ов	Форма проведения	Форма контроля
1.			Введение в программу. ТБ. Орг. Вопросы. Игры на общение	2	Беседа. Игра на общение	Пед. наблюдение
2.			Классификация подвижных игр. Игровые виды спорта. Подвижная цель.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
3.			Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната.	2	Практическое	Пед. наблюдение

					занятие	
4.			Упражнения на развитие точности и выносливости.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
5.			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег с мячом.	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение
6.			Игра на развитие скорости, выносливости.	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение
7.			Метание. Бег с изменением направления.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
8.			Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Презентация Практическое занятие	Пед. наблюдение
9.			Техника безопасности во время физических упражнений. Прыжки.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
10.			Челночный бег 3х10 метров.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
11.			Комбинация игр на развитие ловкости.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
12.			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	Практическое занятие	Тестирование
13.			«Новогодний карнавал». Инструктаж по ТБ.	2	Практическое занятие	Наблюдение
14.			Из истории настольных игр. Лото.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
15.			Виды настольных игр. Монополия.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
16.			Шашки. Алгоритм хода.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
17.			Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
18.			Общие принципы разыгрывания партий. Шашечный турнир.	2	Практическое занятие	Пед. наблюдение
19.			Особенности хода «дамки». Упражнения на выполнение ходов дамкой.	2	Круглый стол	Пед. наблюдение
20.			«Живая память». Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение.	2	Урок мужества. Практическое занятие	Пед. наблюдение
21.			«По неизведанным тропинкам»	2	Эстафета	Пед. анализ
22.			Итоговое занятие	2	Итоговая диагностика физической подготовленности	Пед. наблюдение

ИТОГО:		44	
---------------	--	-----------	--

2.2. Условия реализации программы.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Старт!», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12-ти человек:

мячи	6 шт.
скамейки	4 шт.
маты	2 шт.
конусы	6 шт.
скакалки	12 шт.
мел	1 уп.
корзина	2 шт.
кегли	10шт.
Шашечная доска	6шт.
Набор шашек	6шт.
Набор настольных игр «Монополия»	3шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Старт!» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ПДО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;

✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

✓ технологиями работы с одаренными учащимися;

✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;

✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности программы «Старт!» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- мониторинг личностного развития;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля на начало и конец срока реализации программы: тестирование физических качеств; выполнение контрольных нормативов; участие и результаты соревнований.

2.4 Оценочные материалы.

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Старт!»

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил проведения подвижных игр	Знание правил игры в шашки	знание и умение выполнять упр. на развитие ФК	знание истории и значения комплекса ГТО	выполнение нормативов	владение мячом	соблюдение нравственных норм и правил поведения	умение слушать и слышать педагога	инициативность и самостоятельность
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

10										
11										
12										

0 баллов –критерий не проявляется; **1 балл** –критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** –критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** –критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Диагностика сдачи норм ГТО для учащихся 7-9 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.1	Челночный бег 3х10 метров(секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров(секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин, сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Правила выполнения упражнений.

1.Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

2.5. Методические материалы.

Раздел/ модуль программы	Вводное занятие	Подвижные игры	Общая физическая подготовка	Настольные игры	Воспитательная работа	Итоговое занятие
Форма	беседа, игра	Выполнение нормативов, соревнования, выполнение контрольных заданий, тестирование	Игры, эстафеты, весёлые старты, презентации	практическое занятие	соревнование, игра	праздник здоровья
Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Объяснение, демонстрация выполнения, принцип разнообразия и учёта индивидуальн ых особенностей учащихся	игровой, соревновательный, формирование положительной мотивации к игровым видам деятельности	соревновательный, игровой, практическое задание	Получение новой информации, решение конкретных практических задач	игровой, соревновательный,	игровой, соревновательный
Техническое оснащение занятия	скамейки	скамья, мат, мяч, корзина, конусы, мел, скакалки	секундомер, маты, скамейки мячи, корзина, конусы, мел, перекладина, скакалки	доски, шашки, настольные игры «Имаджинариум», «Монополия»	мячи, корзина, конусы, мел, скакалки	скамейки, мячи, корзина, конусы, мел, скакалки
Форма подведения итогов	беседа	Пед. наблюдение, Пед. анализ, Пед. мониторинг	Тестирование, пед. наблюдение, мониторинг контрольных нормативов	Беседа, пед. наблюдение	игра, беседа, пед. наблюдение	праздник здоровья

Подвижные игры.

Подвижная цель.

Учащиеся встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий должен остановить мяч, ногами у игроков. От кого остановлен мяч, тот становится водящим.

Забей в ворота.

Учащиеся становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно к нападающим. Затем учащиеся меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забьет мячей в ворота.

10 передач.

Учащиеся становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу учащиеся начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Метко в корзину.

Учащиеся делятся на две команды, распределяются по площадке и становятся в середине ее на указанное место. У одних в руках мяч, и они по сигналу педагога ведут мяч к корзине, останавливаются и бросают двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Подбрось, поймай.

Учащиеся распределяются по площадке. Каждый выполняет подбрасывание мяча вверх и ловит его двумя руками. По команде нужно найти себе пару и перебрасывать мяч друг другу заданными способами. Выигрывает пара, которая меньше всех уронила мяч.

Бег с мячом.

Учащиеся делятся на команды, выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Первый участник бежит с двумя разными по размеру мячами до обруча и любой мяч кладет в обруч. Возвращается к команде. Передаёт первому стоящему игроку второй мяч, а сам становится в конце, за последним игроком. Игрок с мячом добегают до обруча, меняет мячи и возвращается к команде, передаёт мяч следующему игроку. Последний игрок возвращается с двумя мячами. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

Передал – садись.

Учащиеся делятся на команды, выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки

выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

«Перетягивание».

Два учащихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку. Каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

«Кто сильнее».

Два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, упершись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

«Бой петухов».

Два учащихся выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

«Черные и белые».

В центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Как только ведущий назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

«Волки и овцы».

Назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

«Рыбаки и рыбки».

Игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

«Караси и щука».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10-15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий-«щука», а остальные участники игры-«караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде педагога «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3-4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8--10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14--16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные карасы, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

«Кружева».

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой - «ткач». Остальные учащиеся становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1-1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» - у второй и т. д. По сигналу педагога (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

«Вызов номеров».

Учащиеся делятся на две группы, каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

«Эстафета».

Учащиеся выстраиваются в колонны. По сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

«Падающая палка».

Учащиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

Игра в шашки

Правила игры

Шашечная доска располагается между партнерами таким образом, чтобы слева от играющего находилось тёмное угловое поле. В начальной позиции у каждой стороны по 12 шашек, которые занимают первые три ряда с каждой стороны. Игра ведется по тёмным полям. Шашки делятся на простые и дамки. В начальном положении все шашки простые. При

достижении последнего (восьмого от себя) горизонтального ряда простая шашка превращается в дамку. Дамка обычно обозначается либо двумя шашками, поставленными друг на друга, либо перевернутой шашкой.

Правила хода

Простая шашка ходит по диагонали вперёд на одну клетку. Дамка ходит по диагонали на любое свободное поле как вперёд, так и назад, но не может перескакивать свои шашки или дамки. Простая шашка (вдали) и дамка (на краю поля)

Правила взятия

- Взятие обязательно. Побитые шашки и дамки снимаются только после завершения хода.
- Простая шашка, находящаяся рядом с шашкой соперника, за которой имеется свободное поле, переносится через эту шашку на это свободное поле. Если есть возможность продолжить взятие других шашек соперника, то это взятие продолжается, пока бьющая шашка не достигнет положения, из которого бой невозможен. Взятие простой шашкой производится как вперёд, так и назад.
- Дамка бьёт по диагонали, как вперёд, так и назад, и становится на любое свободное поле после побитой шашки. Аналогично, дамка может бить несколько фигур соперника и должна бить до тех пор, пока это возможно.
- При бое через дамочное поле простая шашка превращается в дамку и продолжает бой по правилам дамки.
- При взятии применяется правило турецкого удара — за один ход шашку противника можно побить только один раз. То есть, если при бое нескольких шашек противника шашка или дамка повторно выходит на уже побитую шашку, то ход останавливается.
- При нескольких вариантах взятия, например, одну шашку или две, игрок выбирает вариант взятия по своему усмотрению.

Выигрыш партии

Партия считается выигранной в следующих случаях:

- если у одного из соперников побиты все шашки;
- если один из участников заявил о том, что сдаётся;
- если один из участников просрочил время;
- если шашки и дамки противника бездвигаются.

В турнирах возможен проигрыш за нарушение правил пользования контрольными часами, за нарушение правил откладывания партии и несоблюдение дисциплины.

Ничья

Партия считается закончившейся вничью в следующих случаях:

- если один из участников предлагает ничью, а другой её принимает;
- при невозможности выигрыша ни одного из соперников;
- если три раза повторяется одна и та же позиция;
- если участник, имеющий три дамки (и более) против одной дамки противника, за 15 ходов не возьмёт дамку противника;

- если в позиции, в которой оба соперника имеют дамки, не изменилось соотношение сил (то есть не было взятия, и ни одна простая шашка не стала дамкой) на протяжении:
 - в 2- и 3-фигурных окончаниях — 5 ходов,
 - в 4- и 5-фигурных окончаниях — 30 ходов,
 - в 6- и 7-фигурных окончаниях — 60 ходов;
- если участник, имея в окончании партии три дамки, две дамки и простую, дамку и две простые, три простые против одинокой дамки, находящейся на большой дороге, своим 5-м ходом не сможет добиться выигранной позиции;
- если в течение 15 ходов игроки делали ходы только дамками, не передвигая простых шашек и не производя взятия.

Легенда о шашках.

Игра в шашки была любимым увлечением у вельмож и фараонов Древнего Египта, о чем свидетельствуют многочисленные находки в их гробницах. В том числе из гробницы Тутанхамона была извлечена доска для игры в шашки, состоявшая из тридцати клеток.

В Древней Греции шашки также были распространенным явлением. Греки приписывали создание этой игры Гермесу, покровителю торговцев и воров. Известен и миф о том, как Гермес предложил богине Луне сыграть с ним в шашки с тем условием, что в случае проигрыша, он получит от Луны пять дней. Одержав победу, Гермес добавил эти пять дней к тем 360 дням, которые до этого составляли год. В древности уже играли на 64-клеточной доске. Шашки были черных и белых цветов и символизировали две армии, готовые приступить к сражению. А так как отступать считалось позорным, то и шашки ходили только вперед.

«Имаджинариум».

«Имаджинариум» (воображаемый) - лучшая ассоциативная настольная игра. В этой игре учащийся раскроется, максимально проявит фантазию, щедро заложенную в нём природой. «Имаджинариум» учит командному взаимодействию, развивает воображение и образное мышление.

Правила игры: Ведущий загадывает тему. Игроки выбирают из своих карт по одной картинке: что, по их мнению, больше всего ассоциируется с выбранной тематикой. Стать повелителем летающих слонов желает каждый. Здесь придётся включить воображение, которое у детей, развито гораздо сильнее, чем у взрослых. Смысл игры – Догадаться, какая из карт принадлежит ведущему. За верный ответ начисляется балл, за неправильный – штраф. Затем крылатые слоны (фишки участников) передвигаются по игровому полю. В выигрыше остаётся самый смекалистый великан с хоботом, набравший большее число очков.

Монополия – игра почти с вековой историей. Она по праву считается самой популярной в мире. Игра имеет экономический уклон. Отлично развивает навыки управления финансами, а возможность играть в большой группе помогает весело и с пользой провести время.

Лото с картинками – развивает кругозор, помогает выучить новые предметы, формы, улучшает память, наблюдательность, развивает концентрацию внимания, логическое мышление. Учит моделировать игровую ситуацию, просчитывать вероятности победы, принимать обдуманные решения, спокойно принимать проигрыш.

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Абдулин. В. И. Начало в шашечной партии. – М.: Физкультура и спорт, 1965; - 72 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Инфра-М, 2006. – 287 с.
http://www.studmed.ru/ashmarin-ba-teoriya-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya_5f79cab155a.html
3. Безрукова, В. С. Педагогика: учебное пособие / В. С. Безрукова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
<http://www.koob.ru/bezrukova/>
4. Василевский Р. Г. Учимся играть в шашки. – Киев: Здоров'я, 1985, - 88 с.
5. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. -165с.
6. Каджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. / Ю. Г. Каджаспиров. - М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
7. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010. <http://infopedia.su/16x19ac.html>
8. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008.
http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_15880.pdf
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/10/kartoteki-igr-dlya-doshkolnikov-avtor-penzulaeva-l-i>
10. Современные игровые технологии на уроках физической культуры как основа развития физических качеств <http://pandia.ru/text/78/020/27729.php>
11. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород, изд-во ПОЛИТЕРРА, 2010.
<http://nauka-pedagogika.com>
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2001. - 299 с.

Литература для родителей (законных представителей):

1. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать. – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
4. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.

5. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Барский. Ю. П., Герцензон Б. П. Приключения на шашечной доске. – Л.: Ленинздат, 1969, - 128 с.

2. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013. <http://sunduchok-knig.by/shop/the-development-of-the-children/i-vzrosleiu-i-grow/all-about-my-body-50-important-tips-for-the-perfect-health-and-appearance/>

3. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014. <https://iknigi.net/avtor-elena-kachur/87502-esli-hochesh-byt-zdorov-elena-kachur/read/page-1.html>

4. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013. https://www.clever-media.ru/books/vse_o_moem_zdorove_kak_pravilno_i_vkusno_pitatsya_chtoby_byt_zdorovym_umnym_i_krasivym/

5. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г. <https://knigogid.ru/books/256985-azbuka-zdorovya>

