

# Краткая аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 1 год обучения предназначена для учащихся начального школьного возраста (7-10 лет), проявляющих интерес к занятиям спортом, нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. В результате обучения дети получат общую и специальную физическую подготовку, повысят физическую активность смогут удовлетворить потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

Программа направлена на достижение личностного результата обучающихся, формирование познавательного интереса и освоение предметного содержания в данном виде спорта. Дополнительная программа адаптирована для обучающихся с учётом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ (незначительными нарушениями опорно-двигательного аппарата).

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания материала, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации образовательного процесса, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

# *Актуальность программы* заключается в том, что она нацелена на решение задач в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» по поддержке и развитию талантов и способностей у детей и молодёжи; создание условий для физического развития на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

# Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения и у детей губернии с 5 летнего возраста есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях общефизической подготовкой. Адаптированная дополнительная программа позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям общефизической подготовкой не только здоровым детям, но и детям с лёгкими двигательными нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Программа представляет обучающемуся возможность для самореализации. Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Школьники, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

По программе могут обучаться дети разных категорий, в том числе дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

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

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Новизна и отличительные особенности адаптированной дополнительной программы** в том, что она разработана по принципу блочно - модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания учащимся с учётом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ индивидуальной образовательной траектории с внедрением воспитательного компонента. А также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). ДООП «Подвижные игры» включает в себя 4 образовательных модуля.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Педагогическая целесообразность* программы определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей в разнообразной физической активности детей с учётом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ, в желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению.

*Цель программы:* содействие гармоничному физическому развитию детей через удовлетворение потребности в двигательной активности посредством подвижных игр. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей- инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи*:

*Обучающие:*

* обучить технике выполнения различных видов двигательной деятельности;
* обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
* обучить игровой и соревновательной деятельности.

*Развивающие:*

* развить интерес к занятиям физической культурой;
* развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей;
* развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
* развить скорость реакции в быстро меняющихся игровых условиях.

*Воспитательные:*

* воспитать навык работы в команде: способность договариваться, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять уважительное отношение к членам команды;
* воспитать целеустремлённость, силу воли, уверенность, выдержку и самообладание;
* воспитать дисциплинированность во время занятий.

# Коррекционные задачи:

*Обучающие:*

* формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

*Развивающие:*

* развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

*Воспитывающие*:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (нарушением опорнодвигательного аппарата)**

- развитие физических задатков через занятия художественной гимнастикой;

- адаптация ребёнка в коллективе, уверенность в своей способности к спортивной деятельности;

- сочетание познания, физической активности, творчества, социализации в рамках адаптированной образовательной среды.

*Возраст учащихся*

Программа «Подвижные игры» адресована обучающимся начального школьного возраста (7-10 лет).

Характеризуя данный возраст, стоит отметить, что в это время более активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). В младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива – мотив избегания неудачи. В сознании ребенка закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Но для того, чтобы становление личности ребенка шло наиболее продуктивно, важно внимание и оценка взрослого. В поведении младших школьников формируется возможность саморегуляции. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься с обязательным допуском врача. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
| Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
| Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
| Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

*Сроки реализации.*

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 140 часов в год.

*Формы организации деятельности:* групповая, индивидуальная - для ребёнка с особыми образовательными потребностями.

*Формы обучения* по адаптированной дополнительной программе - очная, изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах (РЭШ, Учи.ру, Я класс); видеоконференции; вебинары; skype – общение.

*Режим занятий*

Занятия по программе «Подвижные игры» проводятся 2 раз в неделю (по 1,75 и 1,75 часа). Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 7-10 лет – 30-40 минут.

*Ожидаемые результаты*

**Предметные**

- учащиеся выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);

- умеют выполнять базовые элементы без предметов и с предметами;

- участвуют не менее чем в 1-3 соревнованиях (межрайонные, показательные выступления на уровне района).

**Метапредметные**

- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- демонстрируют развитие внимания, целеустремлённости, силу характера, упорства;

**Личностные**

- обладают уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку;

- умеют работать в команде;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

**Ребёнок с особыми образовательными потребностями (НОДА)**

- овладеет определёнными способами учебных действий через освоение новых умений в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;

- адаптируется к условиям детско-взрослой общности;

- будет удовлетворен своей деятельностью, относительно самого себя, а не в сравнении с результатами относительно возрастной нормы здоровых сверстников.

**Методы обучения**

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);

-наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов);

- практические (самостоятельные работы);

- методы стимулирования: поощрение, одобрение;

- метод упражнений;

- методы повторения.

**Типы занятий**

- теоретическое, практическое, контрольное, тренировочное, репетиционное, комбинированное.

*Критерии оценки достижения планируемых результатов*

# Формы и методы контроля

# В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

# Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

# Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

# Периодический контроль - осуществляется после изучения модулей программы.

# Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

# Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

# Педагогом оценивается:

# 1. Техника выполнения упражнений.

# 2. Высокое равновесие на носке одной ноги, другую назад.

# 3. Контрольные упражнения на гибкость, растянутость.

# 4. Связующие элементы.

# 5. Выполнение зачетной композиции без предметов.

# *Контроль результатов обучения*

# Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года. Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является необходимость участвовать в соревнованиях различного уровня (от внутригрупповых до муниципальных).

# В процессе обучения осуществляется контрольно-оценочная деятельность (мониторинг) общей и специально физической подготовки в следующих формах: сдача нормативов по ОФП и СФП упражнений (проводится сравнительный анализ изменений в развитии общефизических способностей). Данная аттестация проводится в конце каждого модуля.

# Контрольно-оценочная деятельность (мониторинг):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Показатели | Методы определения |
| Первая стартовая диагностика | – Уровень физического развития  – уровень физической подготовки;  – функциональное состояние систем организма;  – уровень психического развития | Антропометрические данные; выполнение ОРУ, тесты ОФП  – медицинское обследование;  – диагностика № 1, наблюдения |
| Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года) | – Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями | – Тесты ОФП;  – тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка |
| Третья итоговая диагностика (в конце учебного года) | – Уровень физической подготовленности;  – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;  – уровень физического развития;  – уровень психического развития, воспитанности | – Тест «ОФП» (сравнительный анализ);  – тесты, показательные выступления, соревнования;  – тесты, анкеты, наблюдения педагога  - диагностика № 2, №3 |

# Условия освоения адаптированной дополнительной программы с учётом особых образовательных потребностей ребёнка с ОВЗ (НОДА)

# - больше времени потребуется для освоения учебного материала, сложность и объём будет уменьшен и облегчен;

# - от достаточно простых гимнастических упражнений постепенно ребёнок будет переходить к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения;

# - своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ, организация образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;

# - составление педагогами индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;

# - коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психоэмоционального режима;

# - обеспечение участия ребёнка с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.);

# - оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) ребёнка с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка

# Содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП «Подвижные игры»

# Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** | | | **Формат онлайн-обучения** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | «Быстрый» | 35 | 10,4 | 24,6 | Видео-лекции |
| 2. | «Сильный» | 36 | 10,4 | 25,6 | Вебинар, онлайн-консультация, квизы |
| 3. | «Ловкий» | 34 | 11,6 | 22,4 | Вебинар, онлайн-консультация, квизы |
| 4. | «Выносливый» | 35 | 10,9 | 24,1 | Вебинар, онлайн-консультация, квизы |
| **ИТОГО** | | 140 | 43,3 | 96,7 |  |

**1 Модуль «Быстрый»**

***Цель:*** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: быстроты.

## Задачи:

*Обучающие*:

* обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
* обучить правилам взаимодействия в игре.

*Развивающие:*

* развить интерес к осваиванию физической деятельности;
* развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку.

*Воспитательные:*

* воспитать навык самоконтроля;
* воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

## Предметные ожидаемые результаты

*Обучающийся должен знать:*

* определение понятий «Колонна», «Шеренга», «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и др. строевые команды;
* технику выполнения физических упражнений;
* основные правила подвижных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

* безошибочно выполнять физические упражнения;
* строго соблюдать правила игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* выполнения физических упражнений в быстром темпе.

# Учебно-тематический план 1 модуля «Быстрый»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Форма контроля/аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Вводное занятие: Строевые команды. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 2. | Строевые упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 3. | Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 4. | Ходьба на носочках. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 5. | Ходьба на пятках. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 6. | Ходьба широким шагом. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 7. | Ходьба приставным шагом. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 8. | Ходьба в полуприседе. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 9. | Ходьба в приседе. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 10. | Ходьба и бег спиной вперед. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 11. | Бег по сигналу. | 1,5 | 1,5 | 3 | Наблюдение, беседа. |
| 12 | Бег с высоким подниманием бедра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 13 | Бег с заслёхстыванием голени. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 14 | Бег с прямыми ногами. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 15 | Бег спиной вперёд. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 16 | 1. Бег с изменением направления; 2. Бег змейкой. | 1,5 | 1,5 | 3 | Наблюдение, беседа. |
| 17 | Итоговое занятие «Самый быстрый». | 0,4 | 0,6 | 1 | Наблюдение, беседа. |
| **Итого:** | | **10,4** | **24,6** | **35** |  |

**Содержание модуля**

# Тема 1. Строевые упражнения.

Теория: Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».

Практика: отрабатывание строевых упражнений посредством подвижных игр.

Подвижные игры: «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки».

# Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: знакомство с командами: «На вытянутые руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайсь», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!».

Практика: отрабатывание строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».

# Тема 3. Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два…».

# Тема 4. Ходьба на носочках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Серый волк и зайки», «Два берега».

# Тема 5. Ходьба на пятках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Два берега», «Танцы на углях».

# Тема 6. Ходьба широким шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Не попади в болото», «Два берега».

# Тема 7. Ходьба приставным шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Скалолазы», «Тонкая тропинка».

# Тема 8. Ходьба в полуприседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «В засаде», «Низкий потолок».

# Тема 9. Ходьба в приседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Гуси за рекой», «В засаде».

# Тема 10. Ходьба и бег спиной вперед.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Поводырь», «По свистку».

# Тема 11. Бег по сигналу.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Повар и котята», «Пятнашки».

# Тема 12. Бег с высоким подниманием бедра.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».

# Тема 13. Бег с захлёстыванием голени.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».

# Тема 14. Бег с прямыми ногами.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «На рыбалке», «Буратино».

# Тема 15. Бег спиной вперёд.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам».

# Тема 16. Бег с изменением направления. Бег змейкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки».

# Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

# Модуль «Сильный»

***Цель:*** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: силы.

## Задачи:

*Обучающие*:

* обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
* обучить правилам взаимодействия в игре.

*Развивающие:*

* развить интерес к осваиванию физической деятельности;
* развить силовые качества.

*Воспитательные:*

* воспитать навык самоконтроля;
* воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

## Предметные ожидаемые результаты

*Обучающийся должен знать:*

* технику выполнения физических упражнений;
* основные правила подвижных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять комплексы физических упражнений;
* строго соблюдать правила игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Форма контроля/**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Прыжки на месте. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 2. | Прыжки с продвижением вперед и назад. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 3. | Прыжки левым и правым боком. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 4. | Прыжки в длину с места. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 5. | Прыжки через скакалку. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 6. | Полуприседы и приседы. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 7. | Прыжки с приседа, полуприседа. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 8. | Упражнения с использованием мяча:   * Броски и ловля мяча; * Метание мяча на дальность; * Метание мяча в цель и т.д.; | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 9. | Упражнения с использованием скакалки. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 10. | Упражнения с использованием каната. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 11. | Упражнения с использованием обруча. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 12. | Упражнения с использованием гимнастической скамейки. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 13. | Лазанье по гимнастической стенке. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 14. | Упражнения на развитие и координации движений. | 1,5 | 1,5 | 3 | Наблюдение, беседа. |
| 15. | Упражнения с партнёром. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 16. | Бег с ускорением. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа. |
| 17. | Итоговое занятие «Самый сильный» | 0,4 | 0,6 | 1 | Наблюдение, беседа. |
| **Итого:** | | **10,4** | **25,6** | **36** |  |

**Содержание модуля**

# Тема 1. Прыжки на месте.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники прыжков на одной, на двух ногах, с поворотами вправо-влево в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчик».

# Тема 2. Прыжки с продвижением вперёд и назад.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники прыжков с продвижением вперёд и назад в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото».

# Тема 3. Прыжки левым и правым боком.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Найди свой домик».

# Тема 4. Прыжки в длину с места.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Кенгуру», «Зайцы и волк».

# Тема 5. Прыжки через скакалку.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Волк и семеро козлят», «Десятки».

# Тема 6. Полуприседы и приседы.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники приседаний в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Уточки», «Передал – садись».

# Тема 7. Прыжки с приседа, полуприседа.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата».

# Тема 8. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием мяча.

Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро».

# Тема 9. Упражнения с использованием скакалки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка».

# Тема 10. Упражнения с использованием каната.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием каната.

Подвижные игры: «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната».

# Тема 11. Упражнения с использованием обруча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием обруча.

Подвижные игры: «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок».

# Тема 12. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием гимнастической скамейки. Подвижные игры: «С берега на берег», «По мосту».

# Тема 13. Лазанье по гимнастической стенке.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием гимнастической стенки. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы».

# Тема 14. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений. Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели».

# Тема 15. Упражнение с партнёром.

Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало».

# Тема 16. Бег с ускорением.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр, направленных на развитие скоростного бега. Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки», эстафета.

# Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

# Модуль «Ловкий»

***Цель:*** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: ловкости.

## Задачи:

*Обучающие*:

* обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
* обучить правилам взаимодействия в игре.

*Развивающие:*

* развить интерес к осваиванию физической деятельности;
* развить быстроту реакции;
* развить координационные способности;
* развить точность выполнения движения.

*Воспитательные:*

* воспитать навык самоконтроля;
* воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

## Предметные ожидаемые результаты

*Обучающийся должен знать:*

* основные правила подвижных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

* быстро и точно исполнять двигательные действия;
* строго соблюдать правила игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* быстрого перестроения двигательной деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Форма контроля/**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 2. | Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями элементов). | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 3. | Упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания и т. п.). | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 4. | Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.). | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 5. | Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 6. | Прыжки в высоту и длину с места, разбега. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 7. | Упражнения с использованием мяча:   * Броски и ловля мяча; * Метание мяча на дальность; * Метание мяча в цель; | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 8. | Эстафеты (включающие бег, прыжки, лазание, перелезания, подползание, переноску предметов). | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 9. | Итоговое занятие «Самый ловкий». | 0,4 | 0,6 | 1 | Наблюдение, беседа. |
| **Итого:** | | **12,4** | **21,6** | **34** |  |

**Содержание модуля Тема 1. Гимнастические вольные упражнения.**

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений.

Подвижные игры: «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз…».

# Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов.

Подвижные игры: «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам».

# Тема 3. Упражнения в лазании.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».

**Тема 4. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.**

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры.

Подвижные игры: «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».

**Тема 5. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.**

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание навыка работы с мячами в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

# Тема 6. Прыжки в высоту и длину с места, разбега.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отрабатывание техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

# Тема 7. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр с использованием мяча.

Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

# Тема 8. Эстафеты.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил эстафет.

Практика: проведение подвижных игр, эстафет.

Подвижные игры: эстафеты.

# Тема 9. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

# Модуль «Выносливый»

***Цель:*** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: выносливости.

## Задачи:

*Обучающие*:

* обучить длительному выполнению двигательного акта;
* обучить правилам взаимодействия в игре.

*Развивающие:*

* развить интерес к осваиванию физической деятельности;
* развить работоспособность.

*Воспитательные:*

* воспитать навык самоконтроля;
* воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

## Предметные ожидаемые результаты

*Обучающийся должен знать:*

* основные правила подвижных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

* противостоять утомлению;
* поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
* строго соблюдать правила игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Форма контроля/аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Ходьба:   1. ходьба с подключением движений руками; 2. ходьба с преодолением препятствий. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа. |
| 2. | Бег:   1. бег с прыжками через препятствия; 2. бег с изменением направления, темпа; 3. бег в чередовании с ходьбой и т. д. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 3. | Бег:   1. бег на различные дистанции по стадиону; 2. бег по пересеченной местности с подъемами; 3. бег по мягкой песчаной и твёрдой поверхности | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 4. | Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед, назад, в стороны, из различных положений). | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 5. | Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 6. | Упражнения с мячом. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 7. | Упражнения с партнером. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа. |
| 8. | Итоговое занятие «Самый выносливый». | 0,4 | 0,6 | 1 | Наблюдение, беседа. |
| **Итого:** | | **10,9** | **24,1** | **35** |  |

**Содержание модуля**

# Тема 1. Ходьба.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с элементами ходьбы и её вариациями.

Подвижные игры: «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место».

# Тема 2. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с отработкой техники бега.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки».

# Тема 3. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с отработкой техники бега в различных условиях.

Подвижные игры: «Стань первым», «Кто скорее до флажка», «Самолёты», «Ловишки».

# Тема 4. Прыжки с продвижением в стороны.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны. Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

# Тема 5. Упражнения со скакалкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием скакалки.

Подвижные игры: «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки».

# Тема 6. Упражнения с мячом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием мяча.

Подвижные игры: «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай».

# Тема 7. Упражнения с партнёром.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза».

# Тема 8. Итоговое занятие

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

# РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Методическое обеспечение программы

## В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

## Формы занятий:

## - учебно-тренировочные;

## - соревнования;

## Основные средства тренировочных воздействий:

## - общеразвивающие упражнения;

## - подвижные игры и игровые упражнения;

## - элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

## - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

## - спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

## Основные методы выполнения упражнений:

## - игровой;

## - повторный;

## - равномерный;

## - круговой.

## Основные методы обучения:

## - объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

## - проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

## Методы отслеживания результативности

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогический мониторинг | Мониторинг образовательной деятельности детей |
| диагностика личностного роста и продвижения | самооценка воспитанника |
| анкетирование | ведение спортивного дневника обучающегося |
| ведение журнала учета или оценочная система | оформление листов индивидуального образовательного маршрута |
| педагогические отзывы | оформление фотоотчётов |

## Дидактические материалы:

## - методические и видеоматериалы по углубленному изучению блоков программы;

## - комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;

## - наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).

## - инструкции по охране труда на занятиях по ОФП;

## - картотека упражнений по специальной подготовке;

## - картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

## Воспитательный модуль адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП «Подвижные игры»

## Цель воспитания в рамках реализации адаптированной дополнительной программы – ценностно-смысловое развитие ребенка через организацию целенаправленной деятельности по обучению, воспитанию, формированию личности в единстве с самообразованием средствами художественной гимнастики.

## Воспитательные задачи:

## - нравственное самоопределение воспитанника;

## (со стороны педагога необходима реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы с воспитанником, ориентированных на идеальное представление о нравственном облике человека, на формирование гражданской идентичности и патриотических чувств).

## - педагогическое сопровождение социального выбора и приобретение нового социального опыта;

## (педагог помогает ученику ответить на следующие вопросы: с кем быть, как строить свои отношения с близкими людьми, с товарищами, в коллективе).

## - педагогическое сопровождение профессионального выбора;

## (педагог помогает ответить ребенку на вопрос как можно использовать полученные знания и умения в конкретных ситуациях, требующих решения).

## - педагогическое сопровождение овладения ребенком правилами и нормами общественной жизни;

## (педагог помогает ответить на вопрос, что такое красота спорта, культуры, здорового образа жизни).

## Воспитательные практики:

## - кейс - технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);

## - марафон идей (актуальная идея для реализации);

## - флешмоб (социальная или тематическая акция);

## - квест (игра-приключение на заданную тему) и т.д.

## Ожидаемые результаты освоения адаптированной дополнительной программы в части реализации воспитательного модуля

## - приобщение обучающихся к традиционным духовным ценностям;

## - формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;

## - готовность обучающихся к саморазвитию, усвоению правил и норм поведения в обществе;

## - утверждение ценностных установок и социально-значимых качеств личности;

## - активное участие объединения в культурной и спортивной жизни Большечерниговского района (участие в праздниках, фестивалях, концертных программах).

## Способы проверки ожидаемых результатов:

## - Мониторинг удовлетворённости обучающихся объединения и их родителей участием в мероприятиях;

## - Диагностика эмоционального фона в начале и в конце мероприятия (беседа, отзывы, наблюдение, анкетирование);

## - Количественные показатели (количество проведённых мероприятий, охват участников мероприятий);

## - Социальные показатели (заинтересованность обучающихся объединения).

## Формы проведения досуговых мероприятий:

## - конкурсно – познавательные, развлекательные, игровые программы;

## - соревнования;

## - акции;

## - экскурсии;

## - беседы, викторины.

## Средства воспитательной деятельности:

## - личный пример и педагогическое мастерство;

## - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

## Технологии и методы, используемые при проведении досуговых мероприятий:

## - личностно-ориентированные технологии;

## - здоровьесберегающие технологии;

## - технология проектной деятельности;

## - технология дифференцированного подхода;

## - технология коллективной творческой деятельности;

## - игровые технологии.

## План культурно-массовых, досуговых и спортивных мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятие** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
| 1. | Выборы актива объединения на новый учебный год | Деловая игра | сентябрь |
| 2. | «Россия, родина, единство, вот в чём наша сила!» | познавательный час | ноябрь |
| 3. | «Мы один народ - у нас одна страна!» (участие в конкурсе) | Районный конкурс рисунков | ноябрь |
| 4. | «Как достойно выходить из конфликтных ситуаций». | беседа с элементами игрового практикума | декабрь |
| 5. | Конкурс новогодних открыток, плакатов, игрушек (участие в конкурсе) | Районный конкурс | декабрь |
| 6. | «Зимние игры и забавы». (в период зимних каникул) | квест-игра, спортивно развлекательная программа | январь |
| 7. | «23 февраля - День защитника Отечества». | Показательные выступления (участие в районных мероприятиях) | февраль |
| 8. | Как победить привычку откладывать дела на неизвестный срок | Беседа | март |
| 9. | «Весна, девчонки, позитив!»  «Самым милым и любимым!» | Фотовыставка, показательные выступления | март |
| 10. | «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», (всемирный день здоровья) | информационный час | апрель |
| 11. | Акция «Неделя добра» | социальная акция | апрель |
| 12. | Сдача нормативов ВФСК ГТО | тестирование | апрель |
| 13 | **«**И помнит мир спасённый!» (мероприятия ко Дню Победы)  - «георгиевская ленточка»  - участие в торжественных мероприятиях с. Большая Черниговка | Акция, показательные выступления (участие врайонных мероприятиях) | май |
| 14. | «Красоты родного края!» Подведение итогов за год. | Экскурсия (совместно с родителями) | май |

## Интерактивные образовательные упражнения игры, квизы, квесты (Автор составитель педагог дополнительного образования Кадачигова А.И.)

## <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=27769&mygames=s> Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры-2022»

## <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&> Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»

## <https://joyteka.com/ru/100011419> квест-игра «Здоровое питание»

## <https://udoba.org/node/29427> интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»

## <https://udoba.org/node/29400> интерактивный квиз-тест «Вокруг спорта».

## Кадровое обеспечение программы

## Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22 сентября 2021 г.

## Материально-техническое оснащение программы:

Занятия проходят в специально оборудованном зале. В зале располагается: гимнастические стенки; скамейки; маты. Предусматриваются вспомогательные помещения: раздевалки, методический кабинет.

Спортивное оборудование:

Скакалка - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста обучающегося.

Обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК.

# Список литературы:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2012.-№5.- с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2013.
4. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
5. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htmУроки> здоровья. М.,2002
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
7. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
8. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкуль-тминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2010. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18

Перечень интернет-ресурсов

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
3. [www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru)
4. [www.gimnast.cap.ru](http://www.gimnast.cap.ru)
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Подвижные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Часы |
|  | Сентябрь |  |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорта в России. Простейшие подвижные игры. Ознакомление с разными местами занятий. Повторение подвижных игр. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. ОФП. Воспитание быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | Места занятий и их оборудование. Подвижные игры. Разновидности подвижных игр. Игра с мячом. Подвижные игры в системе спортивного отбора. Подвижные игры. ОФП. Развитие быстроты. Упражнения с мячом | 2 |
|  | Краткие сведения о подвижных играх. Подвижные игры с мячом. Правила подвижных игр. Применение на практике. СФП. Воспитание ловкости. Упражнения с мячами. Краткие сведения о подвижных играх. Игра "пятнашки". | 2 |
|  | Личная гигиена. Режим дня. Подвижные игры. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Подвижные игры. СФП. Воспитание быстроты. Эстафеты. Правила игр. Игра "колдунчики". | 3 |
|  | Значение подвижных игр в системе спортивного отбора. Игры без мяча. ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. СФП. Воспитание подвижности. Подвижные игры. Правила игр. Игра "колдунчики". | 2 |
|  | Правила пользования инвентарем. Игры с мячом. ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. ОФП. Воспитание силы. Упражнения с мячом. Правила игр. Игра "колдунчики". | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. Подготовительные игры для баскетбола. Эстафеты с мячами. Правила игр. Игра "колдунчики". | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. Подготовительные игры для баскетбола. Эстафеты с мячами. Правила игр. Игра "колдунчики". | 3 |
|  | *Итого:* | *16* |
|  | Октябрь |  |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. Физкультура и спорт в России. Упражнения с мячиками. ОФП. Развитие силы. Упражнения с мячами. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. ОФП. Воспитание быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. Физкультура и спорт в России. Упражнения с мячиками. ОФП. Развитие силы. Упражнения с мячами. | 2 |
|  | Подводящие к игре баскетбол игры. Упражнения с мячом. Подготовительные игры для баскетбола. Эстафеты с мячами. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. | 3 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | *Итого:* | *13* |
|  | Ноябрь |  |
|  | Подводящие к игре баскетбол игры. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. | 3 |
|  | Подводящие к игре волейбол игры. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | Контрольные игры. Повторение упражнений с мячом. ОФП. Воспитание силы. Подвижные игры. ОФП. Воспитание прыгучести. Эстафеты с мячом. Гигиенические знания и навыки. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подводящие к игре волейбол игры. Повторение упражнений с мячом. | 2 |
|  | *Итого:* | *15* |
|  | Декабрь |  |
|  | Контрольные игры. Подводящие к игре баскетбол игры. Упражнения с мячом. Подготовительные игры для баскетбола. Эстафеты. Места занятий, их оборудование и подготовка Подвижные игры. | 2 |
|  | Контрольные игры. Подводящие к игре баскетбол игры. Упражнения с мячом. СФП. Воспитание подвижности. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. Подготовительные игры для баскетбола. Эстафеты с мячами. | 2 |
|  | Эстафеты. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. Участие в спортивных соревнованиях. Подведение итогов первого полугодия. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. Соревнования в объединении: эстафеты. СФП. Воспитание ловкости. Упражнения с мячами. | 2 |
|  | Подводящие к игре волейбол игры. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подводящие к игре баскетбол игры. Повторение упражнений с мячом. СФП. Воспитание прыгучести. Подвижные игры | 2 |
|  | *Итого:* | *18* |
|  | Январь |  |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подводящие к игре баскетбол игры. Повторение упражнений с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подводящие к игре волейбол игры. Повторение упражнений с мячом. | 3 |
|  | Контрольные игры. Повторение упражнений с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. | 2 |
|  | *Итого:* | *15* |
|  | Февраль |  |
|  | Подводящие к игре баскетбол игры. Подвижные игры. ОФП. Воспитание выносливости. Упражнения с мячами. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. ОФП. Воспитание силы. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подводящие к игре волейбол игры. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. | 2 |
|  | Спортивные соревнования по подвижным играм. Подготовительные игры для баскетбола. Эстафеты с мячами | 3 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. | 2 |
|  | Спортивные соревнования по подвижным играм. Подготовительные игры для баскетбола. Упражнения с мячами. | 2 |
|  | *Итого:* | *17* |
|  | Март |  |
|  | Подготовительные игры к футболу. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подготовительные игры к баскетболу. Повторение упражнений с мячом. | 3 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подготовительные игры к волейболу. Упражнения с мячом. Эстафеты с мячами. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. | 3 |
|  | *Итого:* | *14* |
|  | Апрель |  |
|  | Контрольные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подготовительные игры к баскетболу. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подготовительные игры к волейболу. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры. | 2 |
|  | Подготовительные игры к баскетболу. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | *Итого:* | *18* |
|  | Май |  |
|  | Подготовительные игры к волейболу. Подвижные игры. | 2 |
|  | ОФП. Развитие подвижности. Подвижные игры. ОФП. Развитие ловкости. Эстафеты. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. Спортивные соревнования по подвижным играм. | 2 |
|  | ОФП. Развитие силы. Подвижные игры. Спортивные соревнования по подвижным играм. | 2 |
|  | Спортивные соревнования по подвижным играм. Итоговое занятие. Спортивные соревнования по подвижным играм | 3 |
|  | Спортивные соревнования по подвижным играм. Итоговое занятие. Спортивные соревнования по подвижным играм. | 3 |
|  | *Итого:* | *14* |
|  | Итого: | 140 |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> |
| 2 | Комплекс ОФП для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA> |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2 | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM> |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe> |
| 6 | ОРУ с мячом для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk> |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&> |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&> |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe> |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>= |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&> |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo> |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 19 | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be> |
| 20 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 21 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 22 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 23 | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to> |
| 24 | Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной | <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> |
| 25 | Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces> |
| 26 | Интерактивная игра «Виды спорта» | <http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vid> |

**Приложение №3**

**Контрольные нормативы по программе «Подвижные игры»**

7-8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | **Бег 30 м. (сек.)** | **Бег 5 мин. (метры)** | **Прыжок в длину (см.)** | **Челночный бег 3х10м. (сек.)** | **Отжимания (кол-во раз)** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **Бросок наб. мяча (см.)** | **Наклон вперед (см)** |
| **ДЕВОЧКИ** | | | | | | | | |
| **5** | 6,2 и ниже | 790 и больше | 155 и больше | 9,7 и выше | 8 | - | 280 | 11,5 и больше |
| **4** | 6,3 – 6,5 | 700 | 140 | 9,6 – 10,6 | 6 | - | 250 | 8 |
| **3** | 6,6 – 6,5, | 550 | 125 | 10,5 – 10,8 | 4 | - | 215 | 5 |
| **2** | 7,1 – 7,3 | 500 | 110 | 10,9 – 11,2 | 3 | - | 195 | 4 |
| **1** | 7,3 и выше | 450 и меньше | 90 и меньше | 11,3 и ниже | 2 | - | 175 | 2 |
| **МАЛЬЧИКИ** | | | | | | | | |
| **5** | 6,0 и ниже | 920 и больше | 165 | 9,1 и выше | - | 5 | 310 | 6 |
| **4** | 6,1 – 6,3 | 750 | 150 | 9,2 – 10,2 | - | 4 | 280 | 5 |
| **3** | 6,4 – 6,7 | 650 | 135 | 10,3 –10,6 | - | 3 | 255 | 3 |
| **2** | 6,8 – 7,0 | 600 | 120 | 10,7 – 11,1 | - | 2 | 240 | 2 |
| **1** | 7,1 и выше | 550 | 105 | 11,2 | - | 1 | 210 | 1 |

9 - 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | **Бег 30 м. (сек.)** | **Бег 5 мин. (метры)** | **Прыжок в длину (см.)** | **Челночный бег 3х10м. (сек.)** | **Отжимания (кол-во раз)** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **Бросок наб. мяча (см.)** | **Наклон вперед (см)** |
| **ДЕВОЧКИ** | | | | | | | | |
| **5** | 5,9 и ниже | 850 и больше | 160 | 9,3 и ниже | 10 | - | 345 | 13 |
| **4** | 6,0 – 6,4 | 750 | 150 | 9,6 – 9,3 | 8 | - | 305 | 9 |
| **3** | 6,5 – 6,9 | 600 | 135 | 10,3 – 9,7 | 5 | - | 265 | 6 |
| **2** | 7,0 – 7,2 | 550 | 120 | 10,4 – 10,7 | 3 | - | 240 | 3 |
| **1** | 7,2 и выше | 500 и меньше | 105 | 10,8 | 3 | - | 210 | 2 |
| **МАЛЬЧИКИ** | | | | | | | | |
| **5** | 5,6 и ниже | 1000 и больше | 175 | 8,8 | - | 5 | 350 | 7,5 |
| **4** | 5,7 – 6,1 | 850 | 160 | 8,9 – 9,2 | - | 4 | 310 | 6 |
| **3** | 6,2 – 6,6 | 750 | 150 | 9,9 – 9,3 | - | 3 | 275 | 5 |
| **2** | 6,7 – 7,0 | 700 | 130 | 10,1 – 10,2 | - | 2 | 245 | 3 |
| **1** | 7,2 и выше | 650 и меньше | 120 | 10,3 и выше | - | 1 | 230 | 1 |