

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020 года

МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАННИЙ СТАРТ»
(подвижные игры)

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Голикова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Ожидаемые результаты	8
1.4. Условия реализации программы	10
2. Учебно-тематический план и содержание программы	10
2.1. Модуль «Сюжетные подвижные игры».....	11
2.2. Модуль «Игры с элементами соревнования».....	16
2.3. Модуль «Спортивные игры с использованием предметов».....	20
3. Ресурсное обеспечение программы.....	24
4. Список литературы	25

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

По программе «Ранний старт» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме познакомятся с различными подвижными играми, с их правилами, техникой безопасности в играх.

Подвижные игры, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в воспитании навыков общения, развитии взаимоотношений детей младшего школьного возраста. Особо этот момент важен в настоящее время, когда большинство детей по причинам безопасности лишены возможности участвовать в дворовых играх.

Эффективное развитие физических качеств детей младшего школьного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированное на развитие определенных физических качеств (быстроты, ловкости, скорости и т. д.). Правильно организованные подвижные игры могут выступать способом коррекции взаимоотношений детей, способствуют выработке положительных качеств, являются средством, способным оказать положительное влияние на взаимоотношения со сверстниками детей младшего школьного возраста.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-10 лет (учащиеся 1-4-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с

естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

6. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826ТУ);

8. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

9. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа «Ранний старт» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для

дистанционного освоения в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность программы бесспорна и состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир, приобщаться к здоровому образу жизни. А также заключается в творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа «Ранний старт» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что предлагаемые в программе комплексы упражнений оптимизируют процесс формирования у обучающихся ключевых физических качеств: ловкость, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений и т.д., а также способствуют развитию силовой подготовки обучающихся, что, в свою очередь, благоприятно влияет на физическое здоровье молодого организма. Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни, создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей.

Задачи:

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Воспитательные задачи. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Средства оценки общеобразовательных результатов

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса обучающихся по пройденному материалу, тестов.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов, проведением соревнований между

обучающимися объединения. Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Формы контроля:

Входящий контроль - осуществляется во время набора или на начальном этапе формирования группы - изучение отношения ребенка к выбранному направлению деятельности, его способности и внутренние качества ребенка.

Текущий контроль – позволяет дать оценку результатам повседневной работы. Устанавливается не только результат предшествующей работы, качество усвоения знаний, умений, навыков, но и готовность обучающихся к восприятию нового материала. Проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

Промежуточный контроль (аттестация) - контроль за уровнем сформированности умений и навыков. Проводится по окончании изучения темы.

Итоговый контроль - проводится как оценка результатов обучения за определенный, достаточно большой промежуток учебного времени.

Критерии и способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, активности обучающихся на занятиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: продуктивные формы: мероприятия с награждением активных участников коллектива; документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося: дневники достижений обучающихся, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся, тесты.

1.3 Ожидаемые результаты: снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, правила подвижных спортивных игр, правила при работе со спортивным инвентарем;

- основы личной гигиены, режим и распорядок дня;

- технику выполнения упражнений;

- комплексы упражнений по общефизической, упражнения со спортивным инвентарём;

- общие и индивидуальные упражнения на развитие ключевых физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения со спортивным инвентарем;

- выполнять упражнения на развитие силовых качеств;

- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;

- выполнять базовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- выполнения комплексов упражнений по силовой подготовке;

- выполнения комплексов упражнений с использованием спортивного инвентаря;

- выполнения комплексов упражнений по ОФП;

- выполнения упражнений на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.

В процессе обучения дети младшего школьного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, базовые движения по аэробике; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и другие.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

1.4 Условия реализации программы

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 7 – 10 лет, имеющих основную группу здоровья или подготовительную на основании дополнительного допуска врача. Объем программы - 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (с перерывом 10 минут), при наполняемости - 20 обучающихся в группе.

Уровень программы – базовый.

Форма занятий – групповая, индивидуально - групповая, очная с возможностью перевода на дистанционное обучение. Наиболее часто используемые формы занятости: практические занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания правил подвижных спортивных игр, по технике безопасности, о спортивном инвентаре и упражнениях. На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасного и эффективного выполнения упражнений с использованием инвентаря и без, осваиваются спортивные подвижные игры.

Формы обучения: рассказ, показ, обучение, наблюдение, занятие-беседа, открытое занятие, практическое занятие, презентация, занятие-соревнование, тестирование (всем составом и индивидуальная), обучающее занятие с элементами игры, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, просмотр фото и видеоматериалов.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Дополнительная образовательная программа «Ранний старт» состоит из 3 модулей: «Сюжетные подвижные игры», «Игры с элементами соревнования» и «Спортивные игры с использованием предметов».

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Учебный план ДОП «Ранний старт»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Сюжетные подвижные игры»	48	4	44
2	«Игры с элементами соревнования»	48	4	44
3	«Спортивные игры с использованием предметов»	48	4	44
	ИТОГО	144	12	132

2.1 Модуль «Сюжетные подвижные игры»

Реализация этого модуля направлена на обучение правилам сюжетных игр, воплощение их на практике.

Сюжетные подвижные игры — это игры, в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетных играх может участвовать разное количество детей — от 10 до 20 человек.

Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры и правила обуславливают характер движения играющих. Движения носят имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры. К сюжетным подвижным играм дети проявляют особый интерес. Они привлекают их своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям.

В сюжетных подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т.

д. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка. В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Цель модуля:

Укрепление здоровья детей, способствование их правильному физическому развитию, содействие всестороннему развитию личности с помощью игровой деятельности, через сюжетные подвижные игры.

Задачи модуля:

- развивать координационные (равновесие, быстрота, точность, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скорость, выносливость, гибкость) способности;
- развивать способность к действиям;
- воспитывать потребность к играм;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам.

Планируемые результаты:

Результатами освоения обучающимися являются следующие умения:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения сюжетных подвижных игр;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- взаимодействовать со сверстниками на основе правил честной игры, помощи и поддержки друг друга.

Учебно-тематический план модуля «Сюжетные подвижные игры»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Беседа по техники безопасности, знакомство с правилами подвижных игр	2	4	-	Входящая диагностика, стартовый
2	Сюжетные подвижные игры на развитие скорости	12	-	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
3	Сюжетные подвижные игры на развитие координации движения	12	-	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
4	Сюжетные подвижные игры на развитие на развитие ловкости	12	-	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
5	Сюжетные подвижные игры на развитие на развитие внимания	10	-	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
6	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Сюжетные подвижные игры»:

1. Беседа по технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр. Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях, знакомство с правилами сюжетных подвижных игр.

2. Сюжетные подвижные игры на развитие скорости.

Подвижные игры на развитие скорости укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям. Пример игр на развитие скорости: «Воробьи и автомобили», «Кот и мыши», «У медведя во бору» и т.д.

3. Сюжетные подвижные игры на развитие координации движения.

Направлены на развитие координации движений, реакции, умения быстро принимать решение. Например, «Удочка», «Достань до солнышка», «Скворечники» и т.д.

4. Сюжетные подвижные игры на развитие ловкости.

Ловкость – качество, которое ребёнку быстро усваивать новые движения в их сочетании, в зависимости от изменяющихся условий максимально быстро, правильно и находчиво. Ловким можно считать ребёнка, который может быстро выполнять правила подвижных игр и игровых заданий, учитывая изменяющиеся условия. Ловкость нужна при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Например, «Хитрая лиса», «Охотник и зайцы», «Волк во рву» и т.д.

5. Сюжетные подвижные игры на развитие внимания.

Внимание включено во все познавательные процессы и проявляется в любой сознательной деятельности. Наличие внимания делает человеческую деятельность организованной и продуктивной. Оно обеспечивает активизацию нужных и торможение ненужных в данный момент психических и физиологических процессов; способствует целенаправленному отбору поступающей информации; обеспечивает сосредоточенность психической активности на определенной деятельности. Подвижные игры отлично способствуют развитию внимания. Например, «Дерево, куст, ручей, тропинка», «Покажи - не ошибись» и т.д.

Способы определения результативности:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия спортивной направленности.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Педагогический контроль:

Для определения результатов и качества освоения программы применяется четкая система отслеживания, то есть педагогический контроль за уровнем знаний умений и навыков учащихся.

С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

1. Определение стартового уровня физического развития учащихся (в начале модуля) - проводится тестирование физических данных обучающихся.
2. Контроль динамики (в конце каждого раздела) - в конце каждого раздела разученных игр проводятся весёлые старты, соревнования, на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.
3. Итоговый контроль (в конце модуля) - участие в итоговом спортивном мероприятии (соревнования, дни здоровья).

Результаты дают возможность педагогу:

- скорректировать собственную деятельность и содержание образовательного процесса;
- определить, насколько эффективно используется физический потенциал обучающихся;

- увидеть возможность реализации индивидуального подхода к развитию каждого обучающегося (по каким конкретно умениям и навыкам обучающийся успешен, а по каким требуется помощь педагога).

Диагностика проводится по двум направлениям:

- выявление уровня теоретической подготовки;
- выявление уровня практической подготовки.

Уровень теоретической подготовки выявлялся с помощью контрольных вопросов.

Уровень практической подготовки выявлялся с помощью выполнения практических заданий.

2.2 Модуль «Игры с элементами соревнования»

Реализация этого модуля направлена на освоение теории и практического применения игр с элементами соревнования. В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) Подвижные игры с элементами соревнования, проводимые среди обучающихся, должны, прежде всего, содействовать укреплению их здоровья и закаливанию организма, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В доступной форме ребята знакомятся с основами техники различных видов спорта.

Цель модуля:

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами соревнования через включение их в совместную деятельность.

Задачи модуля:

- повышать двигательную активность;
- удовлетворить потребность младших школьников в движении;
- снимать психологическое напряжение после умственной работы на уроках;

- повышать интерес к физической культуре;
- в игровой форме развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать доброе отношение и взаимовыручку к членам команды.

Планируемые результаты:

- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения модуля «Игры с элементами соревнования».
- Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.
- Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Учебно-тематический план модуля «Игры с элементами соревнования»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Беседа по техники безопасности, знакомство с правилами игр с элементами соревнований	2	4	-	Входящая диагностика, наблюдение
2	Игры - эстафеты	12	-	12	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый

					контроль
3	Соревновательные игры на развитие выносливости	12	-	12	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
4	Соревновательные игры на развитие быстроты	12	-	12	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
5	Соревновательные игры на развитие меткости	10	-	10	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
6	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Игры с элементами соревнования»:

1. Беседа по техники безопасности, знакомство с правилами игр с элементами соревнований. Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях, знакомство с правилами игр с элементами соревнования.

2. Игры – эстафеты. Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Например, «Возьми скорей», «Змейка», «Круговая эстафета» и т.д.

3. Соревновательные игры на развитие выносливости.

Игры, связанные с развитием силы и выносливости у детей, сопряжены с определенными физическими нагрузками. По большому счету это можно сказать и о любой подвижной игре, но во многих из них именно проверка игрока на силу и выносливость, а не на гибкость и ловкость ставится на первое место. Например, «Бездомный заяц», «Дай руку», «Смена мест» и т.д.

4. Соревновательные игры на развитие быстроты.

Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени

с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота – это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. В подвижных играх развитие быстроты очень продуктивно. Например, «День и ночь», «Пятнашки», «Вокруг пункта» и т.д.

5. Соревновательные игры на развитие меткости.

Игры на меткость способствуют развитию физических качеств ребенка. Используя простые средства возможно организовать данный вид игр продуктивно и увлекательно. Например, «Точный бросок», «Броски в мишени», «Попади в корзинку» и т.д.

Педагогический контроль:

Для определения результатов и качества освоения программы применяется четкая система отслеживания, то есть педагогический контроль за уровнем знаний умений и навыков учащихся.

С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

1. Определение стартового уровня физического развития учащихся (в начале модуля) - проводится тестирование физических данных обучающихся
2. Контроль динамики (в конце каждого раздела) - в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, весёлые старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.
3. Итоговый контроль (в конце модуля) - участие в итоговом спортивном мероприятии (соревнования, эстафеты, дни здоровья).

Диагностика проводится по двум направлениям:

- выявление уровня теоретической подготовки;
- выявление уровня практической подготовки.

Уровень теоретической подготовки выявлялся с помощью контрольных вопросов.

Уровень практической подготовки выявлялся с помощью выполнения практических заданий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить соревновательные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

2.3 Модуль «Спортивные игры с использованием предметов»

Реализация данного модуля направлена на овладение теоретическими знаниями различных спортивных игр с мячом и другими спортивными предметами и их практического применения. Спортивные игры с мячом и другими спортивными предметами занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются с возрастом за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В младших классах, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину. Упражнения в бросании, катании мячей, кеглей, обручей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В спортивных играх с предметами развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и другие.

Цель модуля:

Формирование у младших школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья средством спортивных игр с использованием различных предметами.

Задачи модуля:

- развивать и совершенствовать основные двигательные навыки;
- закреплять ранее разученные упражнения со спортивными предметами и применять их на практике во время спортивной игры;
- воспитывать у детей взаимовыручку, дружелюбие, умение выполнять задания в командах, организованность;
- прививать организаторские навыки;
- воспитывать дисциплинированность, внимательность.

Планируемые результаты:

- должны знать правила спортивных игр с предметами и уметь применять их на практике;
- должны технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- должны уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с мячом и другими спортивными предметами, осуществлять их объективное судейство;
- должны уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с предметами;
- должны уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- должны проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в игровых ситуациях.

Учебно-тематический план модуля

«Спортивные игры с использованием предметов»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Беседа по технике безопасности, знакомство с правилами спортивных игр	2	4	-	Стартовая диагностика, наблюдение
2	Игровые занятия (баскетбол)	12	-	12	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
3	Игровые занятия (футбол)	12	-	12	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
4	Игровые занятия (пионербол)	12	-	12	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
5	Спортивные игры с использованием определённых предметов (кегли, кольцоброс, обручи, скакалки и т.д.)	10	-	10	Наблюдение, беседа, учебная игра, контроль динамики, итоговый контроль
6	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Спортивные игры с использованием предметов»:

1. Беседа по техники безопасности, знакомство с правилами игр с использованием предметов. Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях, знакомство с правила игр с использованием предметов.

2. Игровые занятия (баскетбол).

При обучении игровым видам спорта невозможно построить урок без игровых упражнений, подводящих к изучению основной игры. Они помогают отработать тот или иной навык, закрепить пройденный материал в игровой форме. Например, «Бег за мячом», «Мяч в центр», «Салки с ведением мяча» и т.д.

3. Игровые занятия (футбол).

Начинаются занятия с подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол». Например, «Подвижная цель», «Гонка мячей», «Забей в ворота» и т.д. В конце занятий проводится товарищеский матч, турнир и т.д.

4. Игровые занятия (пионербол).

Значительное место в двигательной деятельности детей отводится обучению играм с мячом, таким как пионербол – это облегчённая разновидность игры волейбол. Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. Для начала используются подвижные игры с элементами пионербола. Например, «Гонка мячей по кругу», «10 передач», «Мяч капитану» и т.д.

5. Спортивные игры с использованием определённых предметов (кегли, кольцоброс, обручи, скакалки и т.д.)

Игры развивают координацию движений, глазомер, ловкость. Проводя их, педагог может преследовать разные цели в зависимости от того, на каком этапе находится физическое развитие детей. Двигательные задания в этих играх довольно сложные и требуют определенных условий, играть могут небольшие группы детей. В этих играх появляются некоторые элементы индивидуального соревнования. Например, «Ловкий перемах», «Вытолкни из круга», «Достань городок» и т.д.

Педагогический контроль:

Для определения результатов и качества освоения программы применяется четкая система отслеживания, то есть педагогический контроль за уровнем знаний умений и навыков учащихся.

С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

1. Определение стартового уровня физического развития учащихся (в начале модуля) - проводится тестирование физических данных обучающихся

2. Контроль динамики (в конце каждого раздела) - в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, весёлые старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

3. Итоговый контроль (в конце модуля) - участие в итоговом спортивном мероприятии (чемпионаты, соревнования, комплексные игровые программы).

Диагностика проводится по двум направлениям:

- выявление уровня теоретической подготовки;
- выявление уровня практической подготовки.

Критерии оценки результатов заключаются в успешном усвоении разделов модуля, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении спортивных подвижных игр с предметами, участии обучающихся в соревновательно-игровой деятельности.

3. Ресурсное обеспечение программы «Ранний старт»:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал не менее 10 x 10 метров, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи резиновые, обручи, гимнастические палки, набор боулинг (кегли, шары), кольцоброс.

Информационно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации по реализации программы;
- диагностика образовательного процесса;
- планы-конспекты занятий по темам;
- разработки сценариев физкультурно-спортивных мероприятий;
- картотека подвижных игр;
- дидактический материал: карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки; карточки со схемами и описанием подвижных игр, применяемых в учебно-воспитательном процессе, игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи.

Список используемой литературы:

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М. 2008. - 256 с.
6. Матюхина, Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день / Ю.А. Матюхина. - М.: Академия развития, 2008. - 320 с.
7. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
8. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - 567 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.
10. Холл, Д. Игры для детей младших классов / Д. Холл. - М.: АСТ, 2010. - 573 с.