

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

«Принято»

На педагогическом совете  
ДЮСШ

Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»

Руководитель с/п «ДЮСШ»



С.Н. Мартынов

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«От игры к спорту»**

Возраст занимающихся: 7-15 лет.

Срок реализации: 1 год

Составители:  
Тренеры-преподаватели:  
Н.Н. Дзгоева  
С.В. Верник  
О.М. Сорокина  
Ю.А. Мисюкова  
Я.А. Никонова  
С.П. Иванова  
О.Н. Бударина  
И.М. Винниченко  
А.И. Базин  
А.Е. Сквозников

п. Безенчук 2020 г.

**Краткая аннотация:** Программа «От игры к спорту» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «От игры к спорту» составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От игры к спорту» разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны родителей на программы общей физической подготовки (далее ОФП) детей младшего возраста. На занятиях дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребёнка.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов, и ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, лыжного спорта и туризма. Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель программы** - повышение двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к спортивной деятельности и популяризации видов спорта, культивируемых в спортивной школе.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

**Развивающие:**

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью;

-формирование умений максимально проявлять физические способности;

-развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

**Воспитательные:**

-воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;

- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 5-11 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (три модуля по 42 часа каждый).

**Форма обучения:**

- занятие;

- теоретическая работа;

- практическая работа.

**Формы организации занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10-25 чел.

**Планируемые результаты**

Личностные:

- чувство любви к спорту;

- вести здоровый образ жизни;

- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;

- преобразовывать познавательную задачу в практическую;

- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;

- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;

- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;

- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;

- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подвижные игры	42	6	36
2.	Спортивные игры	42	6	36
3.	Эстафеты	42	6	36
	<b>ИТОГО</b>	126	18	108

**Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года.

**Модуль: Подвижные игры**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;

- повышение уровня владения навыками игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитание черт спортивного характера.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.

- основы личной гигиены, причины травматизма, правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Современные подвижные игры	3	11	14	Беседа, опрос, тестирование
2.	Старинные народные игры	3	11	14	Беседа, опрос, тестирование
3.	Русские народные игры и забавы	2	12	14	Беседа, опрос, тестирование
<b>Итого:</b>		8	34	42	

**Содержание программы модуля**

**Раздел 1. Современные подвижные игры.**

*Теория:* особенности современных подвижных игр.

*Практика:* игра «Мяч по кругу».

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

*Игра «Поймай рыбку».*

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "брედень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

#### ***Игра «Цепи кованы».***

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

#### ***Игра «Нас не слышно и не видно».***

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

#### ***Игра «Третий лишний».***

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

### **Раздел 2 «Старинные подвижные игры».**

*Теория:* правила поведения в команде.

*Практика:* игра «Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами:

«Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

#### ***Игра «Катание яиц».***

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить

проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

### ***Игра «Чижик».***

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

### ***Игра «Пустое место».***

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу; во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

### ***Игра «Городки».***

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.



Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

### ***Игра «Гори, гори ясно!»***

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь нанебо-Птички летят,  
Колокольчики звенят! Раз, два, три– беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой–справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

### **Раздел 3. Русские народные игры и забавы.**

*Теория:* история русских народных игр и забав.

*Практика:* забава **“На золотом крыльце сидели...”**

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову):

–На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами. Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

***Игра “Кандалы”.***

(Сокращенный вариант игры –Бояре!), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

***Игра “Слон”.***

Играют две команды: —слоны встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и —слон пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

***Игра «Лягушки и цапля».***

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она

возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

#### ***Забава «Лошади».***

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

#### ***Забава «Бой петухов».***

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

#### ***Игра «Караси и щука».***

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок, изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

#### ***Забава «Чехарда»***

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбрать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

### **Модуль: Спортивные игры**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом, в частности пионерболу, баскетболу, мини - футболу.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- научить основам тактики и техники игры в пионербол, баскетбол, мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами соревнований по пионерболу, баскетболу, мини - футболу.
- подготовка к выполнению нормативных требований.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей пионербола, баскетбола, мини - футбола.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю пионербола, баскетбола, мини - футбола.
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Пионербол	3	11	14	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
2.	Баскетбол	3	11	14	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
3.	Мини-футбол	2	12	14	Беседа, пед. наблюдение,

					тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	

### Содержание программы модуля

#### Раздел 1. Пионербол.

*Теория:* история развития игры. Правила игры

*Практика:* стойка волейболиста. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол, в волейбол.

#### Раздел 2. Баскетбол.

*Теория:* История развития игры. Правила игры

*Практика:* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча при ведении и броске. Целесообразное использование технических приемов. Игра в баскетбол.

#### Раздел 3. Мини-футбол.

*Теория:* история развития игры. Правила игры.

*Практика:* беговые упражнения. Бег на выносливость. Основные виды передвижения. Остановка и ведение мяча. Удары по мячу. Игра в мини -футбол.

### Модуль: Эстафеты

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

Обучающие:

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым).

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила различных эстафет;
- основы и приемы развития физических качеств.

Обучающийся должен уметь:

- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно.

Обучающийся должен приобрести навык:

- анализировать свои действия и давать им оценку;

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Эстафеты с предметами	1	20	21	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
2	Эстафеты без предметов	1	20	21	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
	Итого:	2	40	42	

### Содержание программы модуля

#### Раздел 1. Эстафеты с предметами.

*Теория:* правила поведения во время эстафеты. Техника безопасности во время проведения эстафет.

*Практика:* бег, ведение мяча, броски мяча, бег по гимнастической скамейке, прыжки. Комплексная эстафета.

#### Раздел 2. Эстафеты без предметов.

*Практика:* беговые упражнения. Преодоление различных препятствий, Прыжки.

### Обеспечение программы

#### Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

#### Методика организации и проведения игр.

Методика проведения игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру,

создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка тренера-преподавателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Правила игры тренер должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, недослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д) в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающими в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры.

#### **Материально – технические условия.**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оборудование:

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН); освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам; спортивное оборудование и инвентарь:

- ✓ ворота переносные,
- ✓ кронштейн для подвешивания мячей,
- ✓ стойки для обводки, обручи,
- ✓ скакалки
- ✓ набивные мячи,
- ✓ футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- ✓ гимнастические скамейки;
- ✓ конусы

#### **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.
3. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
5. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
6. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
8. Подвижные игры: 1–4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
9. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
10. 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.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж.
15. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18

### Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации