



**Министерство образования и молодёжной политики
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГКУ ВО «Центр содействия семейному воспитанию и
постинтернатного сопровождения»**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «05» 09 2024 г.

«Утверждаю»
Директор ГКУ ВО «Центр
Содействия семейному
воспитанию и постинтернатного
сопровождения»
/Мальшева Е.В./
«06» 09 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая программа по ОФП)**

«Быстрее, выше, сильнее»

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Разработчик:

Сиднихин В.Б. - педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	7
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно- педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы	13
2.6.	Список использованной литературы	16
3.	Приложение 1	18
4.	Приложение 2	
5.	Приложение 3	
6.	Приложение 4	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный

исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;

2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;

7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. [Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;](#)
10. [Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;](#)
11. [Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;](#)
12. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"](#)
13. [Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"](#)

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. [Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;](#)
2. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;](#)
3. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;](#)
4. [Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;](#)
5. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)
6. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)
7. [Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;](#)

8. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области"](#).

9. [Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»](#)

Направленность программы. В 2024-2025 учебном году основная направленность программы будет на формирование начальных представлений о спортивных играх. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Программа предполагает модульную организацию педагогической деятельности. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Происходит формирование познавательных процессов, воспитание нравственных, морально-волевых качеств. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми легко заниматься без специальной подготовки, кроме того они направлены на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Поэтому здоровье детей представляет собой критерий качества современного образования. Программа адаптирована к условиям учреждения, учтены возрастные и психофизические особенности детей.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности центра.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению воспитанников к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни. Проводится с целью укрепления здоровья, достижения всестороннего развития физических, морально-волевых и коммуникативных навыков, привлечения внимания воспитанников к комплексной заботе о собственном здоровье.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся воспитанников является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая, направленная на более высокий показатель физического развития. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор воспитанников в области спорта, сформирует интерес к разным видам спорта, и их положительному влиянию на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки воспитанников, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей различной степени подготовленности от 7 до 17 лет

Объём программы 648 часов в год, 36 учебных недель, 18 часов в неделю.

Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения очная.

Особенности организации учебного процесса сформированы 2 группы разных возрастов от 7 до 17 лет.

Режим занятий : 5 дней в неделю, 4 дня по 3ч.30мин.(1ч.45мин. на группу) и 1 день по 4 часа (2ч.на группу) ,648 часов в год, 18 часов в неделю, по 9 часов в неделю на группу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков ,основ спортивной техники избранных видов спорта. Формирование культуры здорового образа жизни

Задачи:

- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- обучать технике и тактике спортивных игр;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные);
- популяризировать спортивные игры как виды спорта и активный отдых;
- пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье;
- содействовать гармоничному развитию обучающихся.

1.3.Содержание программы.

Учебный план на 1 год обучения.

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов					Формы аттестации
		Всего	Теория		Практика		
			Всего	на груп- пу	Всего	на груп- пу	
1	Мини-футбол	102	4	2	98	49	зачет учебная игра соревнования
2	Мини-волейбол	65	4	2	61	30,5	зачет учебная игра соревнования
3	Легкая атлетика	48	4	2	44	22	зачет

							учебная игра соревнования
4	Лыжная подготовка	62	4	2	58	29	зачет учебная игра соревнования
5	Настольный теннис	45	4	2	41	20,5	зачет учебная игра соревнования
6	Баскетбол	74	4	2	70	35	зачет учебная игра соревнования
7	Шахматы, шашки	44	4	2	40	20	зачет учебная игра турнир
8	Конькобежный спорт	62	4	2	58	29	зачет учебная игра соревнования
9	Флорбол	65	4	2	61	30,5	зачет учебная игра соревнования
10	Соревнования	81	4	2	77	38,5	зачет учебная игра соревнования
	Итого	648	40	2	608	304	

Календарный учебный график :Приложение 4

Реферативное описание учебного плана

Мини-футбол

Теория: Техника безопасности на спортивных играх. Основные правила игры в футбол.

Практика: Подвижные игры с элементами футбола. Тренировочные игры 1х1, 2х2 ,3х3 ,4х4, 5х5. Техника передвижения игрока, удар внутренней стороной стопы ,остановка катящегося мяча подошвой ,внутренней стороной стопы, ведение мяча. Удары с места, удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком, удар через стенку, удар головой. Прием мяча бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, прием мяча на грудь. Введение мяча в различных направлениях и с разной скоростью, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Введение мяча со стандартов. Введение мяча с активным сопротивлением защитника.

Мини-волейбол

Теория: Техника безопасности. Размеры площадки. Основные ошибки. Правила соревнований.

Практика: Техники приема и передачи мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя подача мяча в парах шагом. прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Верхняя подача мяча в парах и тройках, нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нападающий удар.

Легкая атлетика

Теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практика: Бег до 3 мин. ОРУ низкий старт. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30м. и 60м. Низкий старт. Игры эстафеты. Техника безопасности. ОРУ в движении. Передача мяча после ловли. Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением на 100м. Преодоление препятствий. Бег 300м. на результат. Бег на 100м.на результат. Бег на 1000м. на результат.

Лыжная подготовка

Теория: Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях ОФП. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Практика: Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 и 10м. Развитие скоростных качеств. Передвижение попеременным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск в основной стойке. Преодоление подъёма ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку» . Прохождение дистанции 3 км. попеременным ходом в умеренном темпе. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Коньковый ход. Дистанция 3-4км. Коньковый ход без палок.

Настольный теннис

Теория: Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Практика: Выбор ракетки и способ держания. Удары по мячу накатом. Игра в настольный теннис по правилам. Удары мяча с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальних зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Поддача (4 группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Поддачи (короткие и длинные). Поддача накатом, удары слева, справа. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Баскетбол

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол.

Практика: Техника перемещения: ловли, передач и ведение мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Поддача двумя руками в движении. Передача двумя руками над головой. Техника броска после ведения мяча. Техника поворота в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в прыжке с места. Игра в баскетбол по правилам.

Шашки и шахматы

Теория: Правила игры в шашки. Правила игры в шахматы. Знакомство и шахматной доской. Азбука шашечной игры.

Практика: Общие принципы разыгрывания партий. Знакомство с сильными и слабыми фигурами. Знакомство с легкими и тяжелыми фигурами. Шах и мат. Игра в шахматы. Турнир «Наш лучший шахматист». Игра «Русские шашки».

Конькобежный спорт

Теория: Техника безопасности на коньках. Правила конькобежного спорта.

Практика: Техника специальных упражнений на бегу на коньках. Выполнение первого шага. Скольжение левой ногой, отталкивание и выпрямление ноги. Техника бега по прямой на длинные дистанции. Техника по повороту на длинные дистанции. Техника бега и поворота на короткие дистанции. Техника бега со старта. старт с хода. Движение группы по кругу. Бег в парах. Бег гандикапом. Игры и эстафеты. Забеги по прямой и по кругу на время на различные дистанции.

Флорбол

Теория. Техника безопасности. История развития флорбола. Основные правила проведения соревнований. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.

Практика. ОФП. Держание клюшки. Прием и пас. Передача мяча. Броски по воротам. Тактика. Игры с элементами флорбола. Комбинации. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Длинная передача мяча. броски с активным сопротивлением защитника. Броски по летящему мячу.

Часы отведенные на участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы воспитанники **получат знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержания правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

сформируют умения:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Осознание воспитанниками необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни.

Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребности в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у воспитанников формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья- отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024г.	31.05.2025г.	36	180	648	4 раза в неделю по 1ч.45мин. на группу 1 раз в неделю по 2ч. на группу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная площадка -1
- Тренажерный зал – 1
- Спортивный зал-1
- Обруч гимнастический -10шт.
- Мяч футбольный – 20 шт.
- Мяч баскетбольный- 20 шт.
- Мяч волейбольный – 10 шт.
- Мяч малый для метания-10 шт.
- Секундомер - 2шт.
- Спортивные маты -5шт.
- Кольцо баскетбольное – 4шт.
- Щит баскетбольный – 4 шт.
- Сетка волейбольная- 2 шт.
- Эстафетная палочка-4шт.
- Беговая дорожка – 2шт.
- Ракетки для настольного тенниса-10шт.
- Шарики для настольного тенниса- 30шт.
- Коньки фигурные -10шт.
- Коньки хоккейные -10шт.
- Лыжные комплекты-20шт.
- Набор для игры в шашаки-10шт.
- Велотренажер-2шт.
- Набор для игры в шахматы-8шт.
- Фишки – 50шт.Конусы – 30 шт.
- Футбольная форма – 15 шт.

Кадровое обеспечение:

Занятие проводит педагог дополнительного образования Сиднихин Владимир Борисович.

2.3. Форма аттестации

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости;

2.4.Оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации программы является мониторинг результатов обучения воспитанника (Приложение №1). Индивидуальная карта личностного роста (Приложение №2). Протоколы соревнований. Карточки для проверки теоретических знаний (Приложение №3).

2.5. Методические материалы

1. Рабочая программа курса.

2. Методы обучения. В проведении занятий по программе используются методы:

2.1 Метод строго регламентированного упражнения при изучении двигательного действия отличается тем, что деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:- твёрдо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);- точного дозирования нагрузки и управления её динамикой по ходу упражнения, а также возможно чёткого нормирования интервалов отдыха и строго установленного порядка чередования их с фазами нагрузки;-создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажёров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за её воздействием). Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

2.2 Игровой метод (используется для комплекса двигательных упражнений).

2.3 Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

2.4 Словесные методы по назначению можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;

- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;
- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

2.5 *Сенсорные методы* по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Все формы и методы применяются в сочетании, любой метод должен дополнять другой. Необходима отлаженная система для достижения результатов.

3. Педагогические технологии :

3.1 *Технология личностно-ориентированного обучения.* — создание системы психолого-педагогических условий, позволяющих работать с ориентацией не на «усреднённого» ученика, а с каждым в отдельности, с учётом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов;— максимально благоприятные условия для развития и физического самосовершенствования ученика; — включение каждого занимающегося в двигательную деятельность на основе индивидуального подхода;— совершенствование процесса преподавания физической культуры на основе формирования устойчивой потребности каждого школьника в двигательной активности.

3.2 *Здоровьесберегающая технология.* Совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования: 1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка. 2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, обучение его средствам психологической защиты. 3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала. 4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе. Организация учебной деятельности - строгие дозированные физические нагрузки;- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;- соблюдение гигиенических требований;- благоприятный эмоциональный настрой;- создание комфортности. 3.3. *Игровая образовательная технология.* Строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно игры и упражнения, нормирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определенным признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников развивается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др. При этом игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов.

4. Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия	посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики и общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у воспитанников по выполнению конкретных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности воспитанников.

5 . Дидактический материал

Дидактические средства на уроке физкультуры включают:

- 1) **Набор карточек** с упражнениями, выполненными в последовательности.
- 2) **Обучающие плакаты** (комплексы ОРУ, физиология ребёнка: части тела, внутренние органы, дыхательная система).
- 3) **Набор карточек** с видами спорта.
- 4) **Картотека игр** для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.).
- 5) **Музыкальное сопровождение** (диски с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений). **Схемы** для выполнения упражнений.
- 6) **Карточки для проверки теоретических знаний.**

2.6 Список использованной литературы

1. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль. Академия К. 2000.
2. Весела И., Веселы И. Шахматный букварь. – М.: Просвещение, 1983.
3. Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс. Учебник для общеобразовательной организации, М.: Просвещение 2014.
4. Голубев А.М. Физические упражнения, как средство физического воспитания. Методическое пособие. – М. 1994.
5. Гик Е.А. Беседы о шахматах. Москва : «Просвещение», 1985.
6. Гришин В.Г. «Малыши играют в шахматы» М.: Просвещение, 1991.
7. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. – М.: Детская литература, 1980.
8. Грцензон Б., Напереев А. «Шашки – это интересно». – М.: «Детская литература», 1989.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальности образование. Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. – М.: Издательский центр «Академия» 2002.
10. Железняк Ю.Д., Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения, М.: ИЦ Академия, 2008.
11. Зак В. «Я играю в шахматы». – М.: Детская литература, 1980
12. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. «Физкультура и спорт» -М. 2014.
13. Каплунов Я.Л. «Секреты шашечного сундучка». – Санкт-Петербург, 2001.
14. Комаров А.В. (под редакцией) , Физическая культура в школе. Научно-методический журнал №1. 2004.
15. Коротков И.М. подвижные игры в школе в помощь учителям физической культуры.- М. «Просвещение» 2012.
16. Логинов М.И. Развивающие игры : быстрее, выше, сильнее. Издательство «Дельта» 1998.
17. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю., Шитова Р.Я. Ура, Физкультура! М.: Просвещение, 1997.
18. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю., Шитова Р. методика физического воспитания учащихся 5-9 классов. Пособие для учителя .- М.: Просвещение, 1997.
19. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. 4-е издание – М: Просвещение 2001.
20. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс. Учебник для общеобразовательной организации., М.: Просвещение, 2014
21. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательной организации. М.: Просвещение, 2014.
22. Портных Ю.И. (под редакцией) Спортивные игры. Учебник для физических институтов. М. : «Физкультура и спорт» 2005.
23. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физкультуры .М.: Физкультура и спорт ,1998.
24. Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол. Книга для учащихся. – М. «Просвещение» 2004.
25. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль. Академия развития.

