

Управление образования Администрации Людиновского
муниципального округа Калужской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 2
от 22.01.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Т.А. Прохорова
от 22.01.2026 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ СЕТЕВАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТЛАНДИЯ»

Срок реализации: 2 месяца
Возраст обучающихся: 8-10 лет

Школьная Светлана Анатольевна,
учитель физической культуры

Людиново
2023г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является краткосрочной сетевой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 месяца, для детей 8-10 лет, стартового-уровня освоения. Язык реализации программы: – русский.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о знаниях, установках, личностных ориентирах и нормах поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

8. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что в связи с резким

снижением процента здоровых детей в современных условиях чрезвычайно важна проблема сохранения здоровья детей. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стало очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Весьма существенным фактором является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных способов сохранения здоровья (основным из которых является двигательная активность – регулярные занятия спортом). Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье школьников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм.

Новизна данной дополнительной программы заключается в том, что она интегрирует в себе аспекты, способствующие не только физическому развитию обучающихся, но и организации их двигательной активности. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

Отличительной особенностью программы является, то, что содержание курса спортивно-оздоровительного направления направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП - организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Особенности возрастной группы:

Обучение рассчитано на детей 8-10 лет.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объём программы – 16 часов.

Срок освоения программы – 4 месяца.

Форма обучения – очная. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий не предусмотрено.

Виды занятий - групповые, индивидуально-групповые.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Условия реализации программы.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МКОУ ДО «Дом детского творчества» - базовая организация и МКОУ ОШ №2 – организация партнер. Базовая организация предоставляет педагога для реализации программы и зачисляет обучающихся на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Организация партнер разрабатывает программу и предоставляет помещение и оборудование для проведения занятий.

В программе используются общедоступные и универсальные формы организации материала.

Виды и формы занятий: групповые, индивидуальные, командные, массовые, теоретические занятия, комплекс восстановительных мероприятий, беседы (по правилам игр), учебно - тренировочные занятия.

Условия набора: для обучения принимаются все желающие без прохождения предварительного отбора или собеседования

Количественный состав: 15 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: развитие двигательных способностей обучающихся посредством вовлечения в спортивные игры.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- научить владеть своим телом;
- формировать правильную осанку;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- способствовать активному включению в общение и взаимодействие со сверстниками;
- научить управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;

Развивающие:

- развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- развивать и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
- развивать инициативу и творчество у обучающихся;
- развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

1.3. Учебный план

| № п/п | Наименование раздел | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|-----------|----------|-----------|-------------------------------|
| 1 | Основы знаний | 3 | 3 | | Опрос по темам |
| 1.1 | Вводное занятие | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Травматизм в спорте, причины. | 1 | 1 | | |
| 1.3 | Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. | 1 | 1 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 5 | - | 5 | Эстафеты, зачёт. |
| 2.1 | Строевые упражнения. | 2 | - | 2 | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 1 | - | 1 | |
| 2.3 | Дыхательная гимнастика. | 1 | - | 1 | |
| 2.4 | Корригирующая гимнастика. | 1 | - | 1 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 6 | 1 | 5 | Соревнования. |
| 4. | Итоговый контроль | 2 | 1 | 1 | Тестирование по темам. |
| | Итого: | 16 | 5 | 11 | |

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (3 час)

1.1. Вводное занятие. (1 час)

Теория:

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

1.2. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория:

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

1.3. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. (1 час)

Теория:

Общее состояние организма до начала тренировок. Влияние нагрузок на изменение в работе сердца, опорно-двигательного аппарата, вестибулярного аппарата. Изменения работы организма во время начала тренировок и в конце выполнения программы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (5 часов)

2.1. Строевые упражнения. (2 часа)

Практика:

Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники строевых упражнений.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (1 час)

Практика:

Отработка упражнений направленных на подготовку групп мышц для выполнения специальных физических упражнений.

2.3. Дыхательная гимнастика. (1 час)

Практика:

Отработка комплекса упражнений для восстановления нормального ритма дыхания.

2.4. Корригирующая гимнастика. (1 час)

Практика:

Отработка комплекса упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (6 часов)

Теория:

Изучение основных правил спортивных игр.

Практика:

Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание основных техник в волейболе, баскетболе, футболе.

Раздел 4. Итоговый контроль. (2 часа)**Теория:**

Проведение тестирования по пройденным темам.

Практика:

Участие в школьных и районных соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты**Предметные:**

- обучающиеся будут знать правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучающиеся будут владеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучающиеся будут владеть своим телом;
- у обучающихся будет формироваться правильная осанка;
- у обучающихся будет формироваться навык здорового образа жизни.

Личностные:

- обучающиеся будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- обучающиеся будут уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- обучающиеся будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;

Метапредметные:

- у обучающихся разовьются силовые и координационные способности, выносливость, быстрота и ловкость;
- у обучающихся разовьется и усовершенствуется двигательная активность;
- обучающиеся будут проявлять инициативу и творчество;
- у обучающихся разовьются умения самостоятельно мыслить и самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие:

1. Спортивный зал, соответствующий требованиям:

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %.

2. Оборудование

Гимнастическая скамейка, маты, мячи (баскетбольные, футбольные, тяжелые 1кг, теннисные), волейбольная сетка, баскетбольное кольцо, скакалки, обручи, ворота для минифутбола.

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

2.3. Формы аттестации

Проводится промежуточный и итоговый контроль, который отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Методы проверки:

-наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

-словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

-словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений

Формы подведения итогов:

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- открытые занятия;

- физкультурные праздники.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Спортландия» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный).
Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.

Итоговая аттестация осуществляется в форме:

- опросы;
- практические задания;
- двигательные тесты;
- соревнования.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- участие в районных соревнованиях;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

- протоколы по итогам спортивных соревнований, учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;
- участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Основной показатель работы заключается в выполнении по окончании реализации дополнительной программы требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

По окончании реализации программы все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

При оценивании учебных достижений, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Спортландия» используются:

Критерии оценки овладения детьми спортивными навыками;

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- теоретические навыки;
- практические навыки;
- участие в соревнованиях.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня спортивных навыков овладения практическими и теоретическими знаниями.

2.5. Методические материалы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии – развивающего, компетентностно - ориентированного, личностно-ориентированного, индивидуального, группового, коллективного обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого обучающегося.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического проведения состязаний, участия в соревнованиях.

Обучение по дополнительной программе стартового уровня «Спортландия» основано на следующих **принципах**:

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей в процессе коллективных занятий);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их спортивных способностей);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используется следующие **методы обучения:**

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение);

-наглядный (показ приемов и упражнений);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

2.7. Список литературы

Литература для педагога

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2005.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2006.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2000.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие .- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2006. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2008,214с.
8. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.

Литература для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2003. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

Календарно - тематическое планирование
 программы «Спортландия» возраст 11-15 лет.
 педагог дополнительного образования
 Школьной Светланы Анатольевны
 группа 1 года обучения

| № занятия | № темы | Тема учебного занятия | Дата | Часы | Содержание деятельности | | | |
|-----------|--------|--|------|------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | | | | Теоретическая часть занятия | | Практическая часть занятия | |
| | | | | | Количество часов | Форма организации деятельности | Количество часов | Форма организации деятельности |
| | | Основы знаний. | | 3 | 3 | | | |
| 1 | 1 | Вводное занятие. | | 1 | 1 | Групповая | | |
| 2 | 2 | Травматизм в спорте, причины. | | 1 | 1 | Групповая | | |
| 3 | 3 | Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. | | 1 | 1 | Групповая | | |
| | | Общая физическая подготовка. | | 5 | | | 5 | |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 5 | 5 | Строевые упражнения. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 6 | 6 | Общеразвивающие | | 1 | | | Групповая | 1 |

| | | | | | | | | |
|-------|----|------------------------------------|--|----|---|-----------|-----------|----|
| | | упражнения (ОРУ). | | | | | | |
| 7 | 7 | Дыхательная гимнастика. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 8 | 8 | Корректирующая гимнастика. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| | | Специальная физическая подготовка. | | 6 | 1 | | | 5 |
| 9 | 9 | Основы видов спорта. | | 1 | 1 | Групповая | | |
| 10 | 10 | Основы видов спорта. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 11 | 11 | Основы видов спорта. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 12 | 12 | Основы видов спорта. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 13 | 13 | Основы видов спорта. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 14 | 14 | Основы видов спорта. | | 1 | | | Групповая | 1 |
| 15 | 15 | Итоговое занятие | | 1 | 1 | Групповая | | |
| 16 | 16 | Итоговое занятие | | 1 | | | Групповая | 1 |
| Итого | | | | 16 | 5 | | | 11 |

Дидактическое обеспечение

I. Игры на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Игра «К своим флажкам»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|--|---|---|
| <i>Инвентарь:</i> обручи, флажки На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся обручи, на расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки на подставке. | По сигналу руководителя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. | Дети распределяются на три колонны. Сигнал к началу игры-слова учителя: «Внимание! Марш!» |

Игра «Пятнашки»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|---|--|---|
| Площадка для игры - небольшая территория. | По считалке выбирают водящего, его же называют «пятнашкой». Все участники игры разбегаются по площадке, «пятнашка» их догоняет. Кого водящий коснулся рукой, тот становится «пятнашкой». В этот момент нужно громко назвать имя нового водящего, чтобы другие игроки знали, от кого убегать. После того, как водящий ловит игрока, они меняются местами. И все разбегаются дальше. | 1. Не разрешается бегать через круг. 2. Игроку, убегающему от «пятнашки», можно пробегать не более одного круга. 3. Если «пятнашка» осалил убегающего, то они меняются местами. |

II. Игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

Игра «Волки во рву»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|---|---|--|
| <p>Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - «волки» - становятся во рву; остальные играющие - «козлята» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.</p> | <p>По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры. 3. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков. 4. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые «волки» и игра повторяется. |

Игра «Прыгающие воробушки»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|--|---|--|
| <p>На игровой площадке чертится круг</p> | <p>В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. 2. Если «воробушка» все-таки поймали, то он становится ведущим. |

III. Игры на совершенствование метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей.

Игра «Кто дальше бросит?»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|--|---|--|
| На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. <i>Инвентарь:</i> мешочки с горохом для каждого игрока | Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. | 1.Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом. 2.Каждый может бросить только одни мешочек. 3. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 4. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны. 5.Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию. |

Игра «Точный расчёт»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|---|--|---|
| На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. | Игру можно проводить командами. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию. | По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперёд и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад. Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг. |

IV. Игры на совершенствование умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча

Игра «Передача мячей в колоннах»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|---|---|--|
| <p><i>Инвентарь:</i> мячи по количеству групп</p> <p>Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук.</p> | <p>По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. |

Игра «Вызов номеров»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|--|--|--|
| <p>Играющие стоят в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.</p> | <p>Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбежать по вызову руководителя 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. 3. Побеждает команда, набравшая большее |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| | | количество победных очков. |
|--|--|----------------------------|

V. Игры на развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями

Игра «Борьба за мяч»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|--|---|---|
| <p><i>Инвентарь:</i> мяч В игре участвуют две команды.</p> | <p>Капитаны команд выходят на середину площадки, остальные игроки расходятся по площадке. Мяч подбрасывается между капитанами. Они должны поймать или отбить мяч своему игроку. Завладев мячом, игрок старается выполнить передачу игрокам своей команды. Игроки другой команды стараются перехватить мяч (отбить, поймать). Задача играющих- сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, получает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперником, то счет начинается заново.</p> | <p>Нельзя вырывать мяч, его можно только выбивать и перехватывать; если мяч схватили два игрока, то бросают между ними спорный мяч; с мячом бегать нельзя, (игра-5-7мин) Команды меняются (мальчики садятся на скамейку, девочки выходят играть), игра продолжается по тем же правилам.</p> |

Игра «Перестрелка»

| Подготовка | Содержание | Правила |
|---|--|---|
| <p><i>Инвентарь:</i> 2 мяча <i>Разметка площадки:</i> Площадка делится пополам. Каждая половина – это</p> | <p>Игроки обеих команд произвольно располагаются на своих половинах поля. Цель игры – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от</p> | <p>1. В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника. 2. Салить можно только мячом, который не</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>территория одной команды. У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находиться «выбитые» игроки противоположной команды.</p> <p>За правилами игры следит назначенный судья.</p> | <p>мяча самому. Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». Из плена можно «выручиться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды. Игра идет на заранее оговоренное время (около 10 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. У какой команды пленных меньше, та и становится победителем. Если все игроки одной из команд оказались в «плени», то игру заканчивают досрочно.</p> | <p>коснулся земли или другого игрока. Если мяч коснулся земли, его можно смело подбирать и кидать в противника.</p> <p>3. Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы</p> <p>4. Летящий мяч можно ловить, но если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».</p> <p>5. Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч, отправляется «в плен».</p> <p>6. Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.</p> <p>7. С мячом нельзя бегать по площадке, но можно передвигаться, ведя мяч как в баскетболе.</p> <p>8. Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.</p> <p>9. Если мяч вышел за границу поля, то судья вбрасывает его на территорию той команды, из-за линии которой он укатился.</p> <p>10. При нарушении правил мяч передается команде противника.</p> <p>11. В начале игры мяч разыгрывается судьей на</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой.</p> |
|--|--|---|

**СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

| | Направление диагностики | Возрастные характеристики обучающихся | Параметры диагностики | Методы диагностики | Контрольные мероприятия, методики |
|-----------------|---|--|--|-------------------------------|--|
| Обучение | I. Теоретическая деятельность обучающихся | 11 – 15 лет | | Наблюдение, тестирование | Тестовые задания, зачеты |
| | II. Практическая деятельность обучающихся | 11 – 15 лет | Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы | Участие в соревнованиях | Зачеты |
| Развитие | Особенность и личностной сферы | 11 – 15 лет | Самооценка (отношение к себе) | Наблюдение, тестирование | Методика «Самооценка» |

| | | | | | |
|--|--|--|------------------------|---------------------------|--------|
| | Особенности физического развития и соревновательно го духа | | Физические способности | Спортивные мероприятия | Зачеты |
|--|--|--|------------------------|---------------------------|--------|