****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка……………………………………………
2. Комплекс основных характеристик программы………..………..
	1. Цель и задачи программы……………………...……………….
	2. Сроки реализации программы…………….……………………
	3. Форма проведения учебных занятий…………..……………...
	4. Методы обучения………………………………………………
	5. Описание материально-технических условий………………
 | 3445556 |
| 1. Содержание программного материала…………….……………..
 | 6 |
| 1. Ожидаемые результаты……………………………………………
2. Система мониторинга…………………………………………….
 | 1315 |
| 1. Список литературы……………………………………………..
 | 20 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**1. Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной основой краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Спортивные ребята» являются Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Модульная программа разработана для детей 6-7 лет. В процессе овладения основами физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

Помимо этого для спортивной школы важно на ранней стадии выявить склонности детей к определенным спортивным дисциплинам, дать рекомендации тренерам, работающим по предпрофессиональным программам, и правильно спланировать дальнейшую работу по выявлению перспективных спортсменов.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Реализация Модулей программынаправлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Однако разучивание физических упражнений, через стандартные формы у большинства занимающихся не вызывает интереса. Для решения этой проблемы мы предлагаем использовать игровой метод, так как он особенно в младшем школьном возрасте является наиболее эффективной формой разучивания упражнений. Подбирая упражнения, подвижные игры и эстафеты, мы способствуем формированию и развитию физических качеств, необходимых для развития ребенка.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Для занятий по данной программе каждый занимающийся должен предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

**2.Комплекс основных характеристик программы**

Программа имеет общий объем 24 часа (3 модуля по 8 часов), рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

**2.1. Цели и задачи программы**

**Целью** программы является формирование у учащихся 6-7 лет основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу и не только;
* Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* Формирование общих представлений о физической культуре, значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**2.2.Срок реализации учебного предмета**

Срок реализации данной программы составляет 3 месяца. Возраст детей, приступающих к освоению программы 6 - 7 лет. Обучение проходит в очной форме.

**2.3. Форма проведения учебных занятий**

Форма проведения занятий групповая – от 15 до 20 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность урока для обучающихся 45 минут.

На определенных этапах разучивания технических приёмов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возможность более продуктивно прорабатывать навыки, а так же уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

**2.4. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета

используются следующие методы обучения:

-Словесный (объяснение, разбор, анализ);

-Наглядный (показ, демонстрация);

-Игровой метод

-Соревновательный метод (соревнования);

-Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**2.5. Описание материально - технических условий**

**реализации программы**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы «Спортивные ребята» созданы следующие материально-технические условия: спортивный зал, мини-футбольные ворота, тренажерный зал, борцовский мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи, игровые мячи, мячи прыгуны, фишки, кольцеброс, магнитный дартс, настольный теннис, обручи, тоннели, скакалки, гимнастическая стенка.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Продолжительность одного занятия – один академический час. Периодичность занятий – два раза в неделю. Длительность курса - 3 месяца.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина/модуль** | **Количество часов** | **Формы промежуточной****/итоговой аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Гимнастика  | 8 | 1 | 7 | Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты |
| 2 | Подвижные игры | 8 | 1 | 7 | Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты |
| 3 | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 | Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты |
| Итого: | 24 | 3 | 21 |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки реализации** | **Количество часов** | **Содержание занятий** | **Количество недель** | **Количество занятий в неделю** |
| 1 месяц | 8 | Гимнастика с основами акробатики | 4 | 2 |
| 1 месяц | 8 | Подвижные игры, легкая атлетика | 4 | 2 |
| 1 месяц | 8 | Спортивные игры:-мини-футбол-флорбол | 4 | 2 |

**Модуль 1 – Гимнастика (8 часов)**

Главной целью данного модуля является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастика с основами акробатики в рамках данного модуля открывает огромные возможности, потому что его основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, использованием тренажерных упражнений.

*Организующие команды и приемы*: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивания в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

 *Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина/модуль** | **Количество часов** | **Формы** **аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | **Гимнастика**  | **8** | **1** | **7** | Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные тесты, мониторинг |
| 1.1 | Организующие команды и приемы | 2,3 | 0,3 | 2 |
| 1.2 | Акробатические упражнения | 2,3 | 0,3 | 2 |
| 1.3 | Гимнастические упражнения прикладного характера | 3,4 | 0,4 | 3 |
| Итого: | 8 | 1 | 7 |  |

**Примерные требования по окончанию модуля**

-   выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-  умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

-  соблюдать интервалы во время передвижения;

-  выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-   следит за правильной осанкой.

**Модуль 2 –Подвижные игры (8 часов).**

Игры стоят на высшей ступени интересов детей. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр в рамках данного модуля предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые упражнения, а так же оказывает положительное влияние на когнитивные способности учащихся. Подвижные игры формируют у детей устойчивый познавательный интерес, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют валеологический аспект.

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*Легкая атлетика:*

-скоростно-силовая подготовка.

Главной задачей модульного раздела является развитие детей посредством ознакомления с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов общей физической подготовки.

-кроссовая подготовка.

Данный раздел модуля направлен на решение следующих задач: развитие общей выносливости у учащихся, совершенствование техники бега, воспитание моральных и волевых качеств, а так же дисциплинированности и самостоятельности. Способствовать формированию и укреплению правильной осанки. Овладение прикладными навыками в беге.

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина/модуль** | **Количество часов** | **Формы** **аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | **Подвижные игры** | **8** | **1** | **7** | Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные тесты, мониторинг |
| 1.1 | Проведение подвижных игр | 5 | 0,5 | 4,5 |
| 1.2 | Легкая атлетика | 3 | 0,5 | 2,5 |
| Итого: | 8 | 1 | 7 |  |

**Примерные требования по окончанию модуля**

-  участвует в играх с элементами спорта;

-   проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям;

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель.

**Модуль 3 –Спортивные игры (8 часов).**

Данный раздел модуля направлен на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Раздел призван подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Задачей раздела является развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой мини-футбол, придерживаясь принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

Спортивная игра флорбор:

а) ведение мяча клюшкой, удары по мячу клюшкой;

б) остановка мяча клюшкой;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дисциплина/модуль** | **Количество часов** | **Формы** **аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 | Опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольные тесты, мониторинг |
| 1.1 | Мини-футбол | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 1.2 | флорбор | 4 | 0,5 | 3,5 |
| Итого: | 8 | 1 | 7 |  |

**Примерные требования по окончанию модуля**

 Знание начальных основ игры мини-футбол;

 Умение владеть мячом, выполнять точные передачи, выполнять удары по воротам на точность;

Навыки коллективной игры в команде.

**4. ОЖИДЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-   выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-  умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

-  соблюдать интервалы во время передвижения;

-  выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-   следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-  участвует в играх с элементами спорта;

-  умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

-  проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

-   проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

**5. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Мониторинг детского развития проводится по окончанию трех модулей программы. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДЮСШ, на развитие ребенка.

**Показатели физической подготовленности детей**

**Прыжки  в  длину  с  места**(см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма  с  песком  для  прыжков; прорезиненная  дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура  тестирования: ребёнок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами, с  интенсивным  взмахом  рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

6 лет

мальчики

125 и выше

124 – 100

99 - 85

девочки

120 и выше

119 – 91

90 - 80

7 лет

мальчики

135 и выше

134 – 106

105 - 96

девочки

132 и выше

131 – 99

98 - 84

**Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток.

6 лет

мальчики

6.9 и выше

7.0 – 8.9

9.0 – 9.4

девочки

7.6 и выше

7.7 – 8.9

9.0 – 9.6

7 лет

мальчики

6.5 и выше

6.6 – 8.1

8.2 – 8.7

девочки

6.6 и выше

6.7 – 8.2

8.3 – 8.8

**Выносливость**.

**Бег на 90 м**, **120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура  тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

6 лет

мальчики

девочки

29.2 и выше

29.3 – 33.7

33.8 - 35.7

7 лет

мальчики

девочки

33.6 и выше

33.7 – 37.3

33.8 - 41.2

**Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (**см)

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура  тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

6 лет

мальчики

10 и выше

9 – 3

2 - 0

девочки

13 и выше

12 – 5

4 – 2

7 лет

мальчики

11 и выше

10 – 4

3 – 1

девочки

15 и выше

14 – 6

5 – 3

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

**Цель:** Оределить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: сикундомер, кубики 5 шт.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включаестя сикундомер) трёхкрато преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в сикундах.

6 лет

мальчики

10.6 и выше

10.7 – 11.3

11.4 – 11.8

девочки

10.8 и выше

10.9 – 11.6

11.7 – 12.0

7 лет

мальчики

10.0 и выше

10.1 – 10.9

11.0 – 11.4

девочки

10.2 и выше

10.3 – 11.1

11.2 – 11.6

**Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

6 лет

мальчики

3.40 и выше

3.39 – 2.60

2.59 – 2.15

девочки

3.00 и выше

2.99 – 2.30

2.29 – 1.75

7 лет

мальчики

4.00 и выше

3.99 – 3.01

3.00 – 2.70

девочки

3.50 и выше

3.49 – 2.60

2.59 – 2.20

**6. Список рекомендуемой литературы**

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе», Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Москва: «ВАКО», 2007.
3. Киселев П.А. Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы», Москва: «Просвещение», 2010.
5. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО», 2007.
6. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО», 2009.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель», 2008.