

**Приложение**  
к программе лагеря дневного  
пребывания «Улыбка»

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Страна Спортландия»**  
(для детей 7-14 лет)

Составитель:  
Байкин Иван Александрович,  
учитель физкультуры,  
Дудник Александр Николаевич,  
учитель физкультуры,  
высшая категория

2025 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Актуальность, новизна	3
1.1.3	Отличительные особенности программы	4
1.1.4	Адресат программы	4
1.1.5	Объем и срок освоения программы	5
1.1.6	Формы обучения	5
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность	5
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>6</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>7</b>
1.3.1	Учебный план	7
1.3.2	Содержание учебного плана	8
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>12</b>
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>14</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>16</b>
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>17</b>
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>18</b>
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>18</b>
<b>2.6</b>	<b>Список литературы</b>	<b>23</b>
	<b>Приложения</b>	<b>25</b>

# **I. Комплекс основных характеристик**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Страна Спортландия» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация Программы способствует формированию у учащихся стойкого интереса к занятиям спортом, развитию мотивации к здоровому образу жизни, гармоничному развитию организма.

**По цели обучения** Программа является спортивно-оздоровительной.

**По сроку реализации** Программа является краткосрочной (1 смена, 10 часов).

**По уровню реализации** Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста.

**Уровень освоения** – базовый.

### **1.1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА**

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью укрепления здоровья, развития физических способностей и двигательных навыков учащихся, ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования. Это:

- оздоровление учащихся;
- трудовая деятельность (занятость школьников в летний период);
- организация досуга.

**Новизна программы** - создание учащимися условий для полного овладения своими способностями, создание ситуации успеха и веры в самого себя.

Содержание программы представляет широкий спектр деятельности в этом направлении, а также привлекательно и тем, что мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит: в повыше-

нии двигательной активности учащихся; в развитии двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости; в повышении функциональных возможностей организма., то есть Программа отвечает потребности общества в формировании здоровой, творческой личности.

### 1.1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа «Страна Спортландия» предусматривает формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков занимающихся, в соответствии с их индивидуальными особенностями развития. Отличительная особенность в том, что программой предусмотрено обучение детей элементарным навыкам и развитие умений владения ракеткой, мячом, тактико-техническим действиям игры в пионербол, волейбол, футбол вводятся отдельные элементы соревнования, вытекающие в процессе игры.

### 1.1.4 АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на детей 7 -14 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Первая возрастная группа (7-10 лет) – приобщение к физической культуре, привитие интереса к занятию, воспитание умений трудиться на нем, формирование базовых физических качеств и двигательных навыков.

Вторая возрастная группа (11-14 лет) – обучение двигательным навыкам и умениям на базе самостоятельного выполнения физических упражнений с учетом их тренировочного воздействия на организм, укрепление здоровья, развитие потребности в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.

#### *Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	7	8	9	10	11	12	13	14		
Рост						*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*		
Быстрота			*	*	*					
Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*		
Сила							*	*		
Выносливость		*	*	*						

Анаэробные возможности											
Гибкость	*	*	*	*		*	*				
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*	*			

### 1.1.5 ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объем и срок освоения программы: 1 смена, 10 часов, по одному часу в день, 5 раз в неделю.

### 1.1.6 ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Страна Спортландия» осуществляется в очной форме. Основной формой организации деятельности является комбинированное занятие. При такой форме организации большее количество времени занимает практическая часть (ОФП, СФП, учебные спарринги, игры, участие в соревнованиях).

### 1.1.7 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В рамках реализации деятельностного подхода организация творческой деятельности детей предполагает самостоятельную работу учащихся с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей по выполнению физических упражнений.

Занятия проводятся преимущественно на открытых спортивных площадках. Формы обучения: учебное занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие, самостоятельное занятие, судейская практика, участие в эстафетах, конкурсах, соревнованиях.

### 1.1.8 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Продолжительность занятий – 1 час (5 раз в неделю). Занятия каждого часа предусматривают 15 – минутный перерыв.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- Воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности.
- Формировать интерес учащихся к занятиям физической культуры, приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать ответственное отношение учащихся к порученному делу, готовность отстаивать свои позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **Метапредметные:**

- Развивать творческие способности учащихся, их этические и эстетические качества.
- Развивать потребность в повышении двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- Развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма учащихся.

#### **Предметные:**

- Освоить знания по физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни.
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния.

	<b>1 возрастная группа</b>	<b>2 возрастная группа</b>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.</li> <li>• Развивать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.</li> <li>• Формировать умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</li> <li>• Формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий. Формировать навыки планирования своего режима дня, обеспечение оптимального сочетания нагрузок и отдыха.</li> <li>• Формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.</li> </ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать восприятию физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.</li> <li>• Воспитывать добросовестное отношение к выполнению заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и сложных упражнений.</li> <li>• Формировать умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</li> <li>• Способствовать формированию адекватных норм поведения в соревновательной и повседневной деятельности.</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке.</li> <li>• Выполнять упражнения координационной, ритмической и пластической направленности.</li> <li>• Развивать физические качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть элементарными знаниями по анатомии, врачебному контролю, самоконтролю, мерам предупреждения травматизма.</li> <li>• Формировать умение выполнять в группе различные социальные роли.</li> <li>• Развивать и совершенствовать физические качества.</li> </ul>

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1 Учебный план

##### 1 возрастная группа (7-10 лет)

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Введение. Техника безопасности.	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
2.1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1		1	Тестирование
2.2	Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин	1		1	Тестирование
2.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания	1		1	Тестирование
<b>3.</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1	Пионербол	2		2	Наблюдение
3.2	Футбол	2		2	Наблюдение

3.3	Бадминтон	1		1	Наблюдение
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных	1		1	Наблюдение
	<b>Итого</b>	10	1	9	

## 2 возрастная группа (11-14 лет)

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	Введение. Техника безопасности.	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
2.1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1		1	Тестирование
2.2	Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин	1		1	Тестирование
2.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания	1		1	Тестирование
<b>3.</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1	Пионербол с элементами волейбола	2		2	Наблюдение
3.2	Футбол	2		2	Наблюдение
3.3	Бадминтон	1		1	Наблюдение
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных	1		1	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### *1 возрастная группа (7-10 лет)*

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### *Тема 1.1. Введение. Техника безопасности(1 час).*

Знакомство. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Внешний вид. Гигиенические требования к спортивной форме и ее значение. Понятие о правильном питании.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### *Тема 2.1. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м(1 час)*

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: разучивание беговой разминки. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м, беговые эстафеты.

Форма контроля: тестирование.

***Тема 2.2. Тестирование прыжка в длину  
и прыжки через скакалку за 30 мин (1 час).***

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: разучивание разминки в движении и с гимнастической скакалкой. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин.

Форма контроля: тестирование.

***Тема 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа,  
отжимания(1 час).***

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы.

Практика: разучивание разминки на месте и в парах. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания. Форма контроля: тестирование.

**Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (6 часов)**

***Тема 3.1.Пионербол(2 часа)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в «Пионербол» (см приложение № 2).

Практика: техника приема и передачи мяча. Игра «Пионербол»

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

***Тема 3.2. Футбол (2 часа)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в «Футбол». (см. приложение № 3)

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча ногами, техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра «Футбол».

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

### ***Тема 3.3 Бадминтон (1 час)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в «Бадминтон» (см приложение № 4).

Практика: техника ударов и подачи. Игра «Бадминтон».

Форма контроля: наблюдение.

### ***Тема 3.4. Подвижные игры с элементами спортивных. (1 час)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности.

Практика: Эстафеты с элементами спортивных игр, внутри отрядные соревнования, дружеские турниры между отрядами (см. приложение №6)

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

## ***2 возрастная группа (11-14 лет)***

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### ***Тема 1.1. Ведение. Техника безопасности (1 час).***

Знакомство. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Внешний вид. Гигиенические требования к спортивной форме и ее значение. Понятие о правильном питании.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и техники безопасности.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### ***Тема 2.1. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м(1 час)***

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: разучивание беговой разминки. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м, беговые эстафеты.

Форма контроля: тестирование.

#### ***Тема 2.2. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин (1 час).***

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: разучивание разминки в движении и с гимнастической скакалкой. Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин.

Форма контроля: тестирование.

***Тема 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания(1 час).***

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы.

Практика: разучивание разминки на месте и в парах. Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания.

Форма контроля: тестирование.

**Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (6 часов)**

***Тема 3.1.Пионербол с элементами волейбола (2 часа)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игр в «Пионербол» и «Волейбол» (см приложение № 2, 5).

Практика: техника приема и передачи мяча. Игра «Пионербол с элементами волейбола»

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

***Тема 3.2. Футбол (2 часа)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в«Футбол». (см. приложение № 3)

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча ногами, техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра «Футбол».

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

***Тема 3.3 Бадминтон (1 час)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в «Бадминтон» (см приложение № 4).

Практика: техника ударов и подачи. Игра «Бадминтон».

Форма контроля: наблюдение - соревнование.

***Тема 3.4. Подвижные игры с элементами спортивных. (1 часа)***

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности.

Практика: Эстафеты с элементами спортивных игр (см. приложение № 7)

Форма контроля: наблюдение.

## **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Личностные*

#### ***1 возрастная группа***

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия,
- умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям

#### ***2 возрастная группа***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, соревнованиям
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

### *Метапредметные*

#### ***1 возрастная группа***

- понимание физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений

### ***2 возрастная группа***

- умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и изучении сложных упражнений
- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
- адекватные нормы поведения в соревновательной и повседневной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности

### ***Предметные***

#### ***1 возрастная группа***

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности
- развитие физических качеств

#### ***2 возрастная группа***

- умение выполнять в группе различные социальные роли.
  - развитие и совершенствование физических качеств

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график (1 возрастная группа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	1	<b>Теоретическая подготовка</b>	Введение. Техника безопасности.	ЛДП «Улыбка» при МОБУ «Черноотрожская СОШ»	
2				Групповая	1	<b>Общая физическая подготовка</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		
3			Групповая	1	Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин				
4			Групповая	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания				
5			Групповая	1	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	Пионербол			
6			Групповая	1		Подвижные игры с элементами спортивных			
7			Групповая	1		Футбол			
8			Групповая	1		Пионербол			
9			Групповая	1		Бадминтон			
10			Групповая	1		Футбол			
	Итого				10				

## 2.1 Календарный учебный график (2 возрастная группа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	1	<b>Теоретическая подготовка</b>	Введение. Техника безопасности.	ЛДП «Улыбка» при МОБУ «Черноотрожская СОШ»	
2				Групповая	1	<b>Общая физическая подготовка</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		
3				Групповая	1		Тестирование прыжка в длину и прыжки через скакалку за 30 мин		
4				Групповая	1		Тестирование подъема туловища из положения лежа, отжимания		
5				Групповая	1	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	Пионербол с элементами волейбола		
6				Групповая	1		Футбол		
7				Групповая	1		Подвижные игры с элементами спортивных		
8				Групповая	1		Пионербол с элементами волейбола		
9				Групповая	1		Бадминтон		
10				Групповая	1		Футбол		
	Итого				10				

## **2.2 Условия реализации программы**

### **2.2.1 Материально-техническое обеспечение**

#### 1. Перечень спортивного оборудования и инвентаря

##### Спортивные игры:

1. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
2. Мяч футбольный массовый
3. Мяч футбольный для соревнований
4. Сетка волейбольная
5. Мяч волейбольный массовый
6. Мяч волейбольный для соревнований
7. Насос для накачивания мячей с иглой
8. Сетка для хранения мячей
9. Конус игровой
10. Канат
11. Ракетки для бадминтона
12. Воланы

##### Гимнастика

1. Коврик гимнастический – 5 шт
2. Палка гимнастическая – 15 шт
3. Обруч гимнастический – 15 шт
4. Скакалка гимнастическая – 15 шт

##### Подвижные игры

1. Набор для подвижных игр
2. Сумка для подвижных игр

##### Оборудование для занятий и проведения соревнований

1. Сантиметр мерный
2. Аппаратура для музыкального сопровождения
3. секундомер
4. свисток

Прочее

1. Аптечка медицинская
2. Сетка заградительная

### **2.2.2 Кадровое обеспечение**

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы:

1. Педагог дополнительного образования, имеющий:
  - педагогическое образование;
  - педагогическое образование по специальности физическая культура;
  - сертификаты и свидетельства курсовой подготовки инструкторов, тренеров-преподавателей и судей по фитнес и спортивной аэробике;
  - стаж работы не менее 2-х лет;
  - первую или высшую квалификационную категорию.
2. Педагог психолог (привлекается по мере необходимости для проведения психолого-педагогических диагностик с обучающимися).

### **2.3 Формы аттестации**

Аттестация учащихся по данной программе проводится в форме итогового занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или раздела программы.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Цель аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

## 2.4 Оценочные материалы

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина (Приложение 1).
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	(Приложение 11) тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина) (Приложение 12) Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича (Приложение 13)
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 2.5.1. Особенности организации образовательного процесса

Учебно-воспитательный процесс базируется на освоении основ физической деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета спортивной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной

необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

### **2.5.2. Методы обучения**

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей учащихся, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- специфические – характерные только для процесса физического воспитания;
- общепедагогические, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия. - объяснительно-иллюстративный(беседы, рассказы);

### **2.5.3. Формы организации образовательного процесса**

В процессе обучения используются следующие формы организации образовательного процесса:

- *Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

- *Индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника.

- *Фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

#### **2.5.4. Формы организации учебного занятия**

Учебные занятия в спортивной секции проводятся в форме беседы, игры, практического занятия, соревнований.

#### **2.5.5. Педагогические технологии**

В образовательном процессе используются:

- Технология индивидуализации обучения— это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Педагог взаимодействует лишь с одним учащимся.

- Технология группового обучения. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповые технологии помогают восстановить физические

и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

- Технология коллективного взаимообучения позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся различного уровню сложности содержания обучения. Преимущества коллективного способа обучения: в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания; каждый чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и в понукании других учащихся, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений; обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, что обеспечивает более прочное усвоение.
- Здоровье сберегающая технология (соблюдение санитарно-гигиенических норм на занятиях; создание благоприятного психологического климата на занятии; выполнение режима двигательной активности обучающегося, согласно его возрастным особенностям).

### **2.5.6 Методические рекомендации**

#### **по освоению программы и изучению отдельных тем**

Данная программа позволит повысить интерес учащихся к занятиям спортом. Особенностью занятий является максимально полное использование самостоятельной работы учащихся. Работа проводится таким образом, чтобы научить детей, грамотно выполнять упражнения, контролировать и оценить реакцию организма на нагрузку, определять результаты и вносить необходимые коррективы.

Дети не любят долго слушать объяснения, сидеть на скамейках в ожидании своей очереди. Ничто так не способствует развитию лени, как

вынужденное безделье на занятии. Нагрузка на занятия регулируется паузами отдыха, когда дается лаконичное пояснение, зачем и почему, с какой целью выполняется то или иное упражнение. Для привлечения к активному выполнению упражнений применяются различные методические приемы (один из приемов — это раззадоривание ребят).

Например, многие дети любят быть во всем первыми. Однако это доступно не каждому ребенку. А вот не быть последним – задача по силам любому обучающемуся.

В работе с детьми лучше руководствоваться словами известного французского философа Ж.Ж.Руссо: «Ребенок может делать все, что он хочет, но хотеть он должен то, чего желает воспитатель».

### **2.5.7 Методическое обоснование приемов и методов, используемых при реализации программы**

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей детей и подростков, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, способствующей активной творческой самоотдаче учащихся при выполнении практических заданий.

### **2.5.8 Методические рекомендации по обеспечению здоровья сбережения учащихся на занятиях**

- Выполнение санитарно-гигиенического режима в объединении
- Создание психологического климата на занятии
- Выполнение режима двигательной активности воспитанника, согласно возрастным нормам

- Ориентация учащихся и родителей на здоровый образ жизни, (профилактика наркотической зависимости, алкоголя и табакокурения)
- Проведение инструктажа по технике безопасности
- Знание основ безопасности своей жизнедеятельности и правил поведения в общественных местах
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм
- Оптимальное распределение физической нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей

## **2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***2.6.1. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА***

1. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6 класс. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006. – 128 с.
2. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 – (Стандарты второго поколения).
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М., Просвещение, 1992. – 77 с
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., Просвещение, 1990. – 318 с
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 кл. Просвещение 2011
7. Муравьев В. А. Физическая культура. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие Дрофа, 2009
8. Погадаев Г. И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений: 1-4-й классы Дрофа, 2010
9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации ООО "Учитель", 2011

10. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-й класс ВАКО, 2010
11. Программа по физической культуре: специальная медицинская группа: 1-11-й классы Издательство "Глобус", 2010
12. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4-й классы ВАКО, 2010
13. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 ИЛЕКСА, 2009

#### ***2.6.2. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ***

1. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М., Советский спорт, 1989.
2. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000.- 120с.
4. <http://sportzal.com/post/770/>
5. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>

# Приложения

## Приложение 1

### Техника безопасности.

#### I. Общие требования безопасности

##### *Обучающийся должен:*

- пройти медицинский осмотр и взять справку о состоянии здоровья
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

##### *Учащимися нельзя:*

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

##### *Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

#### III. Требования безопасности во время занятий

##### *Обучающийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимися нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на турники и виснуть на них.
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Обучающийся должен:***

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

***Приложение 2***

**«Пионербол»**

Играют две команды. На волейбольной площадке команды разделены сеткой. Задача игроков – забросить мяч на сторону противника. Правила как в волейболе, но можно ловить мяч руками. Игра начинается с подачи мяча от дальней линии своей площадки (во время подачи ни передвигаться, ни давать пас нельзя). Подающий бросает мяч на территорию противника.

Если мяч не попадает на игровую площадку или ударяется в сетку и отскакивает обратно, то переходит к команде соперников и она получает 1 очко. Если же мяч никто не смог поймать или успел коснуться, но он все равно улетел за площадку, то подающая команда получает 1 очко. Поймавший мяч игрок может сделать 2-3 шага или дать пас партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Игра ведется до 25 очков.

«Футбол»

Название игры произошло от слов «foot» - нога и «ball» - мяч. Основные правила игры: играют 2 команды, задача каждой команды – забить мяч в ворота (гол) противника и не пропустить в свои. Для защиты ворот выбирается вратарь – игрок, который может играть руками в своей штрафной площадке. Остальные игроки играют только ногами. В случае нарушения правил – ударили по ногам, игрок сыграл рукой и т.п. – судья назначает штрафной удар. С места игрок должен ввести мяч в игру, он может ударить по воротам, а может дать пас партнеру, но не может сам начать ведение мяча. Если нарушение происходит в штрафной площадке и нарушает защищающий игрок, то назначается 11-метровый удар – пенальти. Происходит дуэль вратаря и бьющего, остальные игроки, пока удар не произведен, не вмешиваются. Зато после удара они могут вступить в игру, для того чтобы в случае, если вратарь отбил мяч, добить его в ворота или для того чтобы ворота спасти.

Если в штрафной площадке нарушает правила нападающий игрок, то производится штрафной удар с места нарушения. Если мяч выходит за боковую линию, то вбрасывается аут – мяч бросают двумя руками из-за головы. Нельзя выполнять бросок в прыжке, одной рукой или себе под ноги. За это мяч передается команде-сопернице, и уже она вводит его из-за боковой линии.

Если мяч уходит за линию ворот от защищающихся, то назначается угловой – мяч вводится в игру с угла поля (с того угла, ближе к которому вышел мяч). Если же мяч ушел от нападающей команды, то назначается удар от ворот – мяч кладут на землю во вратарской площадке и вводят его ударом ноги. Ввести мяч в игру может как вратарь, так и любой игрок из его команды.

Обычно играют два равных по времени тайма, после первого тайма команды меняются воротами. Какая команда сумеет забить больше голов, та и побеждает.

Пока правила игры не разбирают основательно, учитывать стоит только несколько моментов: имеющуюся спортивную площадку и количество игроков. Особое внимание стоит уделять командной и аккуратной игре, пусть ребята думают не только о себе, но и о соперниках и не бьют их по ногам.

## *Приложение 4*

### «Бадминтон»

Цель игры – перебить волан через сетку на половину соперника так, чтобы он коснулся земли в пределах его половины. При этом скорость полета и точность посылки воланчика должна быть такой, чтобы соперник не смог выполнить ответный удар.

Матч состоит из 2 или 3 геймов и играется до победы одной из сторон в двух из них. Геймы играют до 21 очка и перевеса в 2 очка. Т.е. при 21-20 играют дальше (максимальное количество очков для одного игрока – 30, первый набравший 30 даже при преимуществе в одно очко выигрывает гейм).

Кто подает первым или выбирает сторону площадки — решают жребием.

Нарушения в игре называются фоломи. Список основных фолов в бадминтоне:

- касание сетки любой частью тела или ракеткой;
- совершение удара над частью корта противника;
- падение волана за пределами площадки, касание им стен, стоек, потолка, любой части тела игрока, пролет под сеткой или сквозь нее;
- если во время подачи игрок теряет волан на землю, право подачи переходит сопернику.

Игра и розыгрыш начинаются с подачи. Право первой подачи или выбора стороны разыгрывается любым способом в начале игры.

Подавать волан нужно по диагонали и только ударом снизу, стоя за линией подачи и перебивая волан дальше линии подачи противника.

## *Приложение 5*

### «Волейбол»

Играют две команды по 6 человек в каждой. Площадка 18 x 9 м. Задача каждой команды – забросить мяч через сетку на территорию противника так, чтобы команда соперников не смогла этот мяч отбить (возвратить) обратно.

Игра состоит из 3 или 5 партий, в каждой партии одна из команд должна победить. Обычно играют до 25 очков, но разница должна составлять 2 очка. Решающая пятая партия проводится до 15 очков.

Во время игры каждая команда имеет право трижды коснуться мяча (это не считая блока) на своей стороне. Мяч можно отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч считается в игре, пока не коснется площадки или

же до ошибки одного из игроков. Каждый выигранный мяч приносит команде одно очко.

Переход игроков осуществляется по ходу часовой стрелки. Смена игроков происходит тогда, когда выигрывается чужая подача.

## *Приложение 6*

### «Эстафеты»

#### **Бег с тремя мячами**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

#### **Репка**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

#### **Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

#### **Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Команды строятся как на встречной эстафете. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до

тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

### **Носильщики**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### **Гонка мячей под ногами**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Три прыжка**

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, пробежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

### **Запрещенное движение**

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

### **Гонка мячей**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить

за там, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

### **Передал - садись!**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

### **Игольное ушко**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

### **Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он движется, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### **Встречная эстафета с брусками**

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в ру-

ках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

### **Эстафета зверей**

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде воспитателя участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

### **Ритмическая эстафета с палками**

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

### **Прыжки по полоскам**

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полосу. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и тд - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

### **Разгрузи машину**

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут

«нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.

Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

### **Проверка на вежливость**

Этот конкурс с подвохом и проводится только один раз. Перед началом состязаний мальчиков перед ними проходит девочка и как бы случайно роняет платок. Выигрывает тот мальчик, который догадался поднять платок и вежливо вернуть девочке. После этого объявляется, что это и был первый конкурс.

Вариант: если конкурс между двумя командами, то балл присуждается той, из которой был самый вежливый мальчик.

### **Потяг**

Участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук.

Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники – «заводные». Став друг против друга, «заводные» также берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь или разорвать цепь противника, или перетянуть её за намеченную линию.

Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

### **Гонка мячей**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

### **Передал - садись!**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все

игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

### **Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он движется, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### **Встречная эстафета с брусками**

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

### **Ночные путешествия**

Ведущий говорит про то, что ехать водителю придется ночью без освещения, поэтому игроку завязывают глаза. Но для начала водителя знакомят с автострадой, приготовленной из спортивных кеглей. Вручив водителю руль, ведущий предлагает потренироваться и проехать так, чтобы ни один столбик не был сбит. Затем игроку завязывают глаза и подводят к рулю. Ведущий дает команду - подсказку куда поворачивать водителю, предупреждает про опасность. Когда путь пройденный, ведущий развязывает водителю глаза.

Потом "едут" следующие участники игры. Выигрывает тот, кто меньше всего собьет кегль.

### **Ритмическая эстафета с палками**

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

### **Меткие стрелки**

На стене крепится мишень. Можно использовать маленькие мячики или дротики.

У каждого игрока три попытки.

После игры ведущий награждает победителей и приободряет проигравших.

### **Фильм ужасов**

Условия таковы - в кассете пять яиц. Одно из них сырое, предупреждает ведущий. А остальные - вареные. Необходимо разбить яйцо о лоб. Кому попадется сырое, тот самый смелый. (Но вообще-то яйца все вареные, а приз получает просто последний участник - он осознанно шел на риск стать всеобщим посмешищем.)

### **Прыжки по полоскам**

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и тд - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

### ***Приложение 7***

#### **Два мяча**

По свистку судьи команды передают мячи через сетку на сторону противника. Передача мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой коман-

де одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

**Правила игры:** 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

## *Приложение 8*

### **Волейбол с выбыванием**

Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков. Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

## *Приложение 9*

### **Скипинг (прыжки на скакалке).**

Данный вид спорта не требует большого пространства, сложного инвентаря, прост в обучении и бесспорно интересен детям. И еще огромный плюс этого занятия в том, что он помогает почувствовать себя на равных с осталь-

ными даже тем детям, которые не особенно быстры, сильны в других видах спорта.

Индивидуальные прыжки на скорость (30сек) и на выносливость (1мин) используются как тренировочный и контрольный норматив. Для создания заинтересованности можно использовать прыжки с заданием:

- назад,
- руки скрестно вперед,
- руки скрестно назад,
- с двойной прокруткой скакалки,
- на одной ноге руки скрестно ит. п.

Для самых-самых индивидуальные прыжки с максимальной скоростью до 150-170 прыжков за 30сек.

Особенный интерес вызывает у учащихся практически любых возрастов прыжки на длинной скакалке: индивидуальные с места и с забеганием, с поворотами, приседаниями, с упором лежа, а также с максимальной скоростью вращения скакалки.

Групповые прыжки на длинной скакалке позволяют продемонстрировать не только индивидуальные качества, но и чувство локтя, товарищества, умение работать в коллективе. Поэтому различные групповые прыжки (с места, с забеганием, по5-10чел) всегда привлекают детей.

## ***Приложение 10***

### ***Подвижные игры с элементами спортивных***

#### **“Головобол”**

Сетка натянута на высоте 1 м. Матч проводится с надувным легким мячом. В каждой команде - 2 мальчика и 2 взрослых участника. Игра идет по правилам волейбола, но с помощью головы и ног, разрешено только 3 касания шарика на одной половине поля. Игра идет до счета 3.

#### **“Скокбол”**

За каждую команду играют 2 девочки и 2 мальчика. Сетка натянута на полу. Спортсмены играют 2-мя мячами. Ударом о пол мяч посылается через сетку на сторону соперников. Игра останавливается, когда на одной стороне окажется 2 мяча. Игра идет до счета 5.

#### **Конкурс “Круговая порука”**

В кругу стоит вся команда вполборота к центру круга. В правой руке – гимнастическая палка. По сигналу надо отпустить свою палку и успеть подхватить палку впереди стоящего. Кто уронит палку, покидает круг. У каждой команды - 10 попыток, ведущий 10 раз свистком дает разрешение перехва-

тить палку. Побеждает та команда, в которой больше игроков осталось в круге.

### “Только без рук”.

Игровая площадка разделена на 2 части волейбольной сеткой, укрепленной на уровне пола. От каждой команды играют 6 человек: 4 мальчика и 2 взрослых участника (учителя или родители).

Игроки, сидя на полу, играют по следующим правилам: 3 касания мяча на одной стороне, 3 - на другой. В этой игре можно касаться мяча головой, плечом, ногами, но только не руками. Мяч подается ногой игроком, сидящим спиной к сетке на расстоянии 1 метра. Игра идет надувным легким мячом по правилам волейбола. Нельзя задевать сетку ни ногами, ни шариком. Игра идет до счета 5.

### “Стекбол”

За каждую команду играют 2 мальчика, 2 девочки и 2 взрослые участницы. Идет игра надувным легким мячом с помощью гимнастических палок. Поддача: ударом снизу в 1 м. от сетки. Матч проводится по правилам волейбола до счета 5.

Состав команд по количеству и наличию игроков можно варьировать исходя из конкретной ситуации.

## Приложение 11

### Общая физическая и специальная подготовка

#### Оценочные нормативы по ОФП

Прыжки в длину с места в см.	Прыжки со скакалкой Кол-во за 20 сек	Наклон вперед из седа ноги вместе (держать 3 сек.)	Складывание из положения, лежа на спине, Кол-во за 30 сек.	Баллы
	(бег с высоким подниманием бедра на уровне талии)			
8-6 раз	30 и более	полная свободная складка	18 - 17	<b>5,0</b>
5-4 раза	29-25	Касание грудью колен, ноги прямые.	16 -15	<b>4,5</b>
4-3 раза	24-20	Касание грудью колен, ноги слегка согнуты	14 -13	<b>4,0</b>
3-2 раза	19-15	Касание колен головой, ноги слегка согнуты	12 -11	<b>3,5</b>
2-1 раза	14-12	Касание колен головой, ноги согнуты	10 -9	<b>3,0</b>
	11-10		9-8	<b>2,5</b>
	9-8			<b>2,0</b>

Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина)

Анкета учащегося \_\_\_\_\_

<b>Долг и ответственность</b>						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0

**Бережливость**

1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах).	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради).	4	3	2	1	0

**Дисциплинированность**

1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0

**Ответственное отношение к учебе**

1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0

4	Аккуратен, исполнительен, точен.	4	3	2	1	0
---	----------------------------------	---	---	---	---	---

### **Отношение к общественному труду**

1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0

### **Коллективизм, чувство товарищества**

1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0

### **Доброта и отзывчивость**

1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим.	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0

### **Честность и справедливость**

1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0

### **Простота и скромность**

1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0

3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0

### Культурный уровень

1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

#### Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов)  $(3+4+3+4)/16$

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9.  $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9$

- До 0,5 – низкий уровень воспитанности
- 0,6- уровень воспитанности ниже среднего
- 0,7 -0,8 средний уровень воспитанности
- До 0,9 уровень воспитанности выше среднего
- 1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Учителя предметники оценивают учеников класса без вспомогательных вопросов по 9 пунктам по 5-балльной шкале.

Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

- Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами, и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативно.
- Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.
- Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.
- Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

## Приложение 13

### Методика «Ценностные ориентации»

Адаптированный вариант методики, разработанной М. Рокичем, служит для исследования системы ценностей личности. Автор делит эти ценности на терминальные, или ценности-цели, и инструментальные, или ценности-средства.

Терминальные ценности он определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности он определяет как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является и с личной, и с общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

#### Инструкция

Испытуемому предлагается разложить по ранжиру карточки из плотной бумаги размером 150 x 50 мм с наименованием ценностей и обозначением на обратной стороне «Т» (терминальные ценности) или «И» (инструментальные ценности).

Карточки с наименованием ценностей предлагаются общим набором в беспорядке, сначала — 18 карточек «Т», а за тем — 18 карточек «И».

Ранжируются последовательно первые, а затем — вторые. По окончании работы с карточками «Т» респондента просят сделать на специальном бланке с делениями от 50 до 100 отметку, характеризующую степень его уверенности в том, что при повторном опыте порядок карточек остался бы тем же. Затем проводится ранжирование карточек и опять делается отметка уверенности.

#### Наименование ценностей (используются при изготовлении карточек)

Список «терминальных ценностей»	Список «инструментальных ценностей»
активная, деятельная жизнь	аккуратность
здоровье	жизнерадостность
красота природы и искусства	непримиримость к своим и чужим недостаткам

материально обеспеченная жизнь	ответственность
спокойствие в стране, мир	самоконтроль
познание, интеллектуальное развитие	смелость в отстаивании своего мнения
независимость суждений и оценок	терпимость к мнениям других
счастливая семейная жизнь	честность
уверенность в себе	воспитанность
жизненная мудрость	исполнительность
интересная работа	рационализм (умение принимать обдуманные решения)
Любовь	трудолюбие
наличие верных и хороших друзей	высокие запросы
общественное признание	независимость
равенство (в возможностях)	образованность
свобода поступков и действий	твердая воля
творческая деятельность	широта взглядов
получение удовольствий	чуткость

#### Анализ результатов и выводы

Доминирующая направленность ценностной ориентации дает возможность определить вовлеченность либо в сферу труда, либо в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов дает возможность ценить идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей, которые человек рассматривает как нормы поведения.