

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П.
Грицкова»**

Согласовано:
Руководитель ШМО
классных руководителей
_____ Дрогайцева А.Г.
№1 от 01.09.2023

Утверждено:
Приказ
МОУ «Средняя школа №6»
№ 276 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по физической культуре

«Весёлый спорт»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
базовый уровень сложности
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Матевосян Елена Анатольевна

г. Луга
2023

Содержание программы:

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Содержание программы ОФП.....	5
1.4 Учебно - тематический планирование.....	6
1.5 Содержание планирования.....	7
1.5 Планируемые результаты.....	8
2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы	
2.1 Условия реализации программы.....	9
2.2 Способы проверки результатов.....	10
2.3 Оценочные материалы.....	11
2.4 Методическое обеспечение программы.....	11
2.5 Список литературы.....	13
2.6. Приложение.....	14

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (программа) «Весёлый спорт» имеет физкультурно - спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209.

Реализация дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
7. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
8. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и

повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям спортом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

Возраст обучающихся

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста. Участниками программы спортивного кружка «Весёлый спорт» являются учащиеся начальной школы 6-8 лет МОУ "Средняя школа №6". Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

Форма, режим и виды занятий

Учебный год длится с 1 сентября по 24 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по 1 ч. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. Расписание занятий кружка составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Календарный учебный график

Комплектование групп - 04.09.2023 - 30.09.2023

Начало учебного года - 01.09.2023 года

Окончание учебного года - 24.05.2024 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 21.12. - 25.12.2023 года

Итоговая аттестация - 20.05. по 23.05.2024 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2024 г. «День защитника Отечества»,
 8 марта 2024 г. «Международный женский день»,
 1 мая 2024 г. «Праздник весны и труда»,
 9 мая 2024 г. «День Победы»,

1.3 Содержание программы общей физической подготовки

Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	В процессе занятий	В процессе занятий	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	В процессе занятий	В процессе занятий	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий	В процессе занятий	
4	Легкая атлетика	10		10
5	Подвижные игры.	14		14
6	Баскетбол	3		3

7	Миниволлейбол	3		3
8	Футбол	3		3
Всего		33		33

1.5 Тематическое планирование работы кружка .

№п/п	Тема занятия – тренировки.	Дата.
1.	Легкая атлетика Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Игра.	
2.	Комплекс ОРУ. Обучение перестроению в одну - две колонны. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт обучение. Эстафеты. Игра.	
3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. Игра.	
4.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. Игра.	
5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Эстафеты. Игра.	
6.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат. Игра.	
7.	Подвижные игры Инструктаж по т/б во время игры. «Волк во рву». Развитие ловкости.	
8.	ОРУ с позами птиц. Подвижные игры: «Волк во рву» «Два Мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости.	
9.	ОРУ с позами животных. Подвижные игры: «Караси и щуки», «Встречные перебежки», «Салка, дай руку». Развитие быстроты.	
10.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок, скок, скок». Развитие скоростно-силовых качеств.	
11.	Инструктаж по т/б. ОРУ с позами спортсменов. Эстафеты. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее».	
12.	ОРУ с мячами. Подвижные игры с метанием. Игры со скакалкой. «Карусель» «Теремок». Подвижные игры: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	
13.	ОРУ без предметов подвижные игры с мячом. Игры на развитие внимания. Подвижные игры: «Метко в цель», «кто дальше бросит», «Метание в летящий мяч».	
14.	ОРУ. Игры на смекалку, внимание. Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Подвижные игры:	

	«Смена мест», «Стой спокойно».	
15.	Подвижные игры с групповыми взаимодействиями. Игры на повторение ПДД. Подвижные игры: «Кенгурбол», «Наперегонки парами».	
16.	Подвижные игры с гимнастическим обручем. Подвижные игры: «Удержи обруч», «Упасть не давай».	
17.	ОРУ. Подвижные игры на развитие гибкости Подвижные игры: «Передай мяч другому», «Построй мост». Развитие гибкости и ловкости.	
18.	Подвижные игры на равновесие «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень	
19.	ОРУ в парах Подвижные игры со скакалкой. Подвижные игры: «Алфавит», «Удочка». Развитие прыгучести, координации. Закрепление навыка прыжков на скакалке.	
20.	Подвижные игры с мячами. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Защитники крепости». Развитие ловкости, точности, координации.	
21.	Баскетбол. Инструктаж по т/б. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Совершенствование командных действий. Подвижные игры: «За мячом», «Мяч об пол».	
22.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски одной и двумя руками с места, в движении. Игра.	
23.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении. Игра.	
24.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке. Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами».	
25.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игра «Мяч через сетку».	
26.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игра «Мяч через сетку».	
27.	Футбол. Развитие футбола в России. Комплекс физических упражнений. Бег с ведением мяча. Учебная игра.	
28.	ОРУ. Удар по мячу ногой на дальность с разбега правой и левой ногой по неподвижному мячу. Учебная игра.	
29.	ОРУ. Удары по мячу ногой на точность попадания по неподвижному мячу правой и левой ногой. Учебная игра.	
30.	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. Игра.	
31.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. Игра.	
32.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Эстафеты. Игра.	
33.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления. Эстафета с элементами футбола, баскетбола, волейбола, др.игр.	
34.	Подведение итогов года. Подвижные игры и эстафеты с элементами игр.	

1.6 Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- расширение и развитие двигательного опыта,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- совершенствование функциональные возможности организма,
- расширение двигательного опыта
- формирование практического умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование навыков и умения использовать физическую культуру как средство воспитания

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

Личностные результаты:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

2. Методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

5. Спортивная площадка:

- легкоатлетическая дорожка
- сектор для прыжков в длину
- игровое поле для футбола
- площадка игровая баскетбольная
- площадка игровая волейбольная
- гимнастический городок

2.2 Способы проверки результатов.

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
- достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности)

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Результатом практической деятельности по программе дополнительного образования спортивного кружка «Веселый спорт» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- ✓ Классы взаимодействуют друг с другом с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашаются на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классные руководители координируют проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ Большое количество учащихся школы заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

2.3 Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 6-8 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по ОФП для учащихся 6-8 лет

2.4 Методическое обеспечение программы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории современного спорта, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 5-7ми минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу, футбольные упражнения и упражнения с волейбольным мячом.

Теоретическая подготовка

- Развитие спорта в России.
- Физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Психологическая подготовка.
- Соревновательная деятельность.
- Организация и проведение соревнований по ОФП.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- подвижные игры.
- эстафеты.
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты движений.
- упражнения для развития выносливости.
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- упражнения для развития ловкости.

Педагогический контроль.

- Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. челночный бег на длинные (3х10м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

4. подтягивание на высокой и низкой перекладине;
5. поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Методом контроля является метод наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.5 Список литературы и цифровых образовательных ресурсов.

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
2. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону, 2002.
5. Баршай В.М. Активные игры для детей. - М., 2001
6. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых - М., 2007
7. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б., 2010
8. «Настольная книга учителя физической культуры», Г.И. Погадаев ФиС, 2000
9. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г. Колодницкий, В. Кузнецов, М. Маслов
10. «Футбол. Настольная книга детского тренера. 1-2 этап (8-12 лет) А. Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
11. «Урок физкультуры в современной школе». Методические рекомендации для учителей

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция разнообразных ЦОР в различных форматах	http://www.school-collection.edu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Каталог ЭОР для учителей-предметиков	http://window.edu.ru
ПЕДСОВЕТ.ORG. Медиатека, включающая ЦОР и методические разработки	http://pedsovet.org/m
Начальная школа - детям, родителям, учителям. Библиотека ресурсов для учителя начальной школы	http://www.nachalka.com
Сеть творческих учителей. Библиотека методик проведения уроков и готовых учебных проектов	http://www.it-n.ru
Федеральный институт педагогических измерений	http://www.fipi.ru/view
Федеральный портал Российского образования	http://www.edu.ru/
Сеть творческих учителей	http://www.it-n.ru/
Уроки.Net	http://www.uroki.net/docinf.htm

Стандарты общего образования нового поколения	http://standart.edu.ru/
Примерные программы основного общего образования	http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/
Официальный сайт ЕГЭ	http://www.ege.edu.ru/

2.6 Приложение.

Бессюжетные игры.

«Вороны и воробьи».

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

Игры – забавы

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаша-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

Народные игры.

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

- Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (сальт их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)
- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконцов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успеет подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой.

Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», – говорит волк. «А зачем нас ждешь?» – «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Любимые игры детей.

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекинуть его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все

ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается в рассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут в рассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.