

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25»
с. ЧУГУЕВКА

Утверждаю
Директор МКОУ НОЩ № 25
_____ Т.В. Титова
« ____ » _____ 20__ г.

Кружок «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8 – 11 лет

Срок реализации программы: 3 год

**Примачева Светлана Антоновна
педагог дополнительного образования**

2021год

с. Чугуевка.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы: Программа составлена на основе рабочей программы воспитания МКОУ НОШ №25 с. Чугуевка.

Актуальность заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, и данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития муниципалитета, области и всего государства. Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Ведь общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся, это основа любого вида спорта.

Данная программа является программой **физкультурно-спортивной направленности**, которая разовьет у ребенка гармоничное развитие физических качеств и здоровье младших школьников

Уровень освоения - стартовый (первый год обучения), базовый (второй, третий год обучения)

Отличительные особенности обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, и данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития муниципалитета, области и всего государства.

Адресат программы Данная программа разработана для детей 8-11 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Набор детей в группу осуществляется с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого года обучения к результатам второго и третьего года и имеет возрастную привязку:

1-й год обучения группа начальной подготовки (2 класс),

2-й год обучения группа начальной подготовки (3 класс),

3-й год обучения группа начальной подготовки (4 класс).

Занятия проводятся для каждой группы 1 раз в неделю: по 45 минут из расчета 36 часов в год.

Наполняемость группы - не более 15 человек., т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров)

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.1.2

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей посредством вовлечения их в физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи программы:

Воспитательные:

- 1.Формировать общественно активную личность ребенка;
- 2.Содействовать в формировании навыков здорового образа жизни;
- 3.Воспитывать морально-волевые качества.

Развивающие:

- 1.Развивать самостоятельность, ответственность и активность;
- 2.Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;

Обучающие:

1. Повысить уровень физической подготовленности обучающегося;

- 2.Формировать начальные знания в области анатомии и физиологии человека;
- 3.Обеспечить освоение комплексов физических упражнений.

1.3 Содержание программы
Учебный план 1 год обучения
2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Раздел№ 1 Основы теоретических знаний	2			
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности Знания о физической культуре.	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
1.2	История развития физической культуры.	1	1		Обсуждение, опрос
2	Раздел№ 2 Двигательные умения и навыки Общефизическая подготовка	3			
2.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	2	1	1	Обсуждение, опрос
2.2	Развитие основных двигательных качеств: Строевая подготовка.	1		1	Контрольные упражнения
3	Раздел №3 Гимнастика с основами акробатики.	7			
3.1	Организующие команды и приемы.	1		1	Контрольные упражнения
3.2	Акробатические упражнения.	1		1	Контрольные упражнения
3.3	Развитие координации	1		1	Контрольные упражнения
3.4	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		1	Контрольные упражнения
3.5	Формирование осанки	1		1	Контрольные упражнения
3.6	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		1	Контрольные упражнения
3.7	Развитие силовых способностей	1		1	Контрольные упражнения

4	Раздел №4. Легкая атлетика	7			
4.1	Развитие координации	1		1	Контрольные упражнения
4.2	Беговые упражнения	1		1	Контрольные упражнения
4.3	Развитие быстроты	1		1	Контрольные упражнения
4.4	Развитие выносливости	1		1	Контрольные упражнения
4.5	Прыжковые упражнения	1		1	Контрольные упражнения
4.6	Развитие силовых способностей	1		1	Контрольные упражнения
4.7	Броски мяча	1		1	Контрольные упражнения
5	Подвижные и спортивные игры	12			
5.1	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	12		12	Проверка умения играть
6	Контрольные испытания и соревнования	5			
6.1	Контрольно-оценочные испытания	2		2	Сдача нормативов. Зачет.
6.2	Соревнования	3		3	Участие в соревнованиях, контрольных играх
	Итого	36	3	33	

Содержание учебного плана 1 год обучения 2 класс

Раздел №1. Основы теоретических знаний Теоретическая подготовка 2ч.

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Знания о физической культуре. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и само страховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Тема 1.2. История развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Раздел № 2. Двигательные умения и навыки. Общефизическая подготовка 3ч.

Тема 2.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Тема 2.2. Развитие основных двигательных качеств:

Строевая подготовка Общеразвивающие упражнения Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел №3. Гимнастика с основами акробатики. 7 ч.

Тема 3.1. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Тема 3.2. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Тема 3.3. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Тема 3.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Тема 3.5. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Темам3.6. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Тема 3.7. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Раздел № 4. Легкая атлетика 7 ч.

Тема 4.1. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Тема 4.2. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Тема 4.3. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Тема.4.4. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ти минутный бег.

Тема 4.5. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Тема 4.6. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тема 4.7. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел № 5. Подвижные и спортивные игры.12ч

Тема 5.1. Подвижные игры и игры с элементами баскетбола. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

Тема 5.2. Подвижные игры и игры с элементами пионерболла. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.

Тема 5.3. Подвижные игры и игры с элементами футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

Раздел № 6. Контрольные испытания и соревнования 5 ч.

Тема 6.1. Контрольно-оценочные испытания

Текущий контроль проводится в течение учебного года педагогом, согласно контрольным нормативам, с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

1.Бег 30 м.

2.Бег с изменением направления (10х3 м).

3.Прыжок в длину с места.

4.Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5.Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Тема 6.2. Соревнования по игровой подготовке

5.Пионербол.

6.Футбол

7.Баскетбол

Учебный план 2 год обучения

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний Теоретическая подготовка	2			
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности Знания о физической культуре. История развития физической культуры.	2	2		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2	Двигательные умения и навыки Общефизическая подготовка	2			
2.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Обсуждение, опрос
2.2	Общеразвивающие Упражнения. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		1	Контрольные упражнения
3	Гимнастика с основами акробатики.	7			Контрольные упражнения
3.1	Организуящие команды и приемы	1		1	
3.2	Акробатические упражнения.	1		1	Контрольные

					упражнения
3.3	Развитие координации	1		1	Контрольные упражнения
3.4	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		1	Контрольные упражнения
3.5	Формирование осанки	1		1	Контрольные упражнения
3.6	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		1	Контрольные упражнения
3.7	Развитие силовых способностей	1		1	Контрольные упражнения
4	Легкая атлетика	7			Контрольные упражнения
4.1	Развитие координации	1		1	Контрольные упражнения
4.2	Беговые упражнения	1		1	Контрольные упражнения
4.3	Развитие быстроты	1		1	Контрольные упражнения
4.4	Развитие выносливости	1		1	Контрольные упражнения
4.5	Прыжковые упражнения	1		1	Контрольные упражнения
4.6	Развитие силовых способностей	1		1	Контрольные упражнения
4.7	Броски: большого мяча	1		1	Контрольные упражнения
5	Подвижные и спортивные игры	11			
5.1	Подвижные игры Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	11		11	Проверка умения играть
6	Контрольные испытания и соревнования	7			
6.1	Текущий контроль	2		2	Сдача нормативов
6.2	Соревнования	5		5	Участие в соревнованиях, контрольных играх
	Итого	36	4	32	

Содержание учебного плана 2 год обучения

3 класс

Раздел №1 Основы теоретических знаний. Теоретическая подготовка 2 ч.

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. История развития физической культуры

Раздел №2 Двигательные умения и навыки. Общефизическая подготовка. 2ч.

Тема1.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел №3 Гимнастика с основами акробатики. 7ч.

Тема 3.1. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Тема 3.2. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Тема 3.3. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных

мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Тема 3.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Тема 3.5. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Темам 3.6. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Тема 3.7. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Раздел № 4 Легкая атлетика 7ч.

Тема 4.1. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Тема 4.2. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Тема 4.3. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Тема 4.4. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Тема 4.5. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Тема 4.6. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тема 4.7. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел № 5 Подвижные и спортивные игры. 11 ч.

Тема 5.1. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Тема 5.2. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Тема 5.3. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тема 5.4. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др

Раздел № 6 Контрольные испытания и соревнования. 7 ч.

Тема 6.1. Текущий контроль проводится в течение учебного года педагогом, согласно контрольным нормативам, с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

1.Бег 30 м.

2.Бег с изменением направления (10х3 м).

3.Прыжок в длину с места.

4.Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5.Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Тема 6.2. Соревнования по игровой подготовке

5.Мини-волейбол (по специальным правилам).

6.футбол

7.Баскетбол

Учебный план 3 год обучения

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3			
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности Знания о физической культуре.	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос.
1.2	История развития физической культуры.	1	1		Контрольные вопросы. Зачет.
1.3	Способы физкультурной деятельности	1	1		Контрольные вопросы.Зачет
2	Раздел.№ 2 Общефизическая подготовка	2			
2.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Обсуждение, опрос
2.2	Общеразвивающие Упражнения. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		1	Контрольные упражнения

3	Раздел №3 Гимнастика с основами акробатики.	7			Контрольные упражнения
3.1	Организующие команды и приемы.	1		1	Контрольные упражнения
3.2	Акробатические упражнения.	1		1	Контрольные упражнения
3.3	Развитие координации	1		1	Контрольные упражнения
3.4	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		1	Контрольные упражнения
3.5	Формирование осанки	1		1	Контрольные упражнения
3.6	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		1	Контрольные упражнения
3.7	Развитие силовых способностей	1		1	Контрольные упражнения
4	Раздел №4. Легкая атлетика	7			Контрольные упражнения
4.1	Развитие координации	1		1	Контрольные упражнения
4.2	Беговые упражнения	1		1	Контрольные упражнения
4.3	Развитие быстроты	1		1	Контрольные упражнения
4.4	Развитие выносливости	1		1	Контрольные упражнения
4.5	Прыжковые упражнения	1		1	Контрольные упражнения
4.6	Развитие силовых способностей	1		1	Контрольные упражнения
4.7	Броски мяча	1		1	
5	Раздел № 5 Подвижные и спортивные игры	9			
5.1	Подвижные игры	9			Проверка умения играть
5.2	Спортивные игры (футбол баскетбол,волейбол)				Проверка умения играть

6	Раздел №6 Контрольные испытания и соревнования	8			
6.1	Текущий контроль	2		2	Сдача нормативов
6.2	Соревнования по игровой подготовке	6		6	Участие в соревнованиях, контрольных играх
	Итого	36	4	32	

Содержание учебного плана 3 год обучения

4 класс

Раздел №1 Теоретическая подготовка 3 ч.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Тема 1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Тема 1.3. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Раздел №2 Общефизическая подготовка. 2ч.

Тема 2.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 7ч.

Тема 3.1. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Тема 3.2. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Тема 3.3. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Тема 3.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Тема 3.5. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Темам 3.6. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Тема 3.7. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Тема 4.1. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Тема 4.2. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Тема 4.3. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Тема 4.4. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Тема 4.5. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Тема 4.6. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тема 4.7. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел № 5 Подвижные и спортивные игры. 9ч

Тема 5.1. Футбол: Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении;

броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест..

Тема 5.2. Баскетбол: Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении;

броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини- баскетбол; броски в щит, в кольцо..

Тема 5.3. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тема 5.4. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини- баскетбол; броски в щит, в кольцо

Раздел № 6 Контрольные испытания и соревнования. 6ч.

Тема 6.1. Текущий контроль проводится в течение учебного года педагогом, согласно контрольным нормативам, с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

1.Бег 30 м.

2.Бег с изменением направления (10х3 м).

3.Прыжок в длину с места.

4.Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5.Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6.Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Тема 6.2. Соревнования по игровой подготовке

5.Мини-волейбол (по специальным правилам).

6.футбол

7.Баскетбол

1.4 Планируемые результаты

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 года обучения 2 класс должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 года обучения 3 класс должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 год обучения 4 класс должны:

знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

- 1. спортивный зал (16×8 м);
- спортивный инвентарь и оборудование, и его соответствие технике безопасности:
- 1. сетка волейбольная – 1 штука;
- 2. стойки волейбольные – 2 штуки;
- 3. мячи волейбольные – 15 штук;
- 4. мячи набивные (1 кг) – 15 штук;
- 5. мячи баскетбольные – 15 штук;
- 6. мячи футбольные – 4 штуки;
- 7. мячи теннисные – 10-12 штук;
- 8. фишки – 10 штук;
- 9. гантели – 10-12 пар;
- 10. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
- 11. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
- 12. гимнастические маты – 3 штуки;
- 13. кольца баскетбольные – 2 штуки;
- 14. скакалки – 15-20 штук;
- 15. рулетка – 1 штука;
- 16. секундомер – 2 штуки;
- 17. насос ручной – 1 штука;
- 18. макет площадки с фишками – 1 комплект;

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Нормативно-правовая база;

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).
3. /Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
4. Приказ Мин спорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания» (под общей редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевич, Москва, издательство «Просвещение», 2008г.), одобренной и рекомендованной Министерством образования РФ.

Список литературы:

Основная литература

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с

Дидактическое обеспечение программы

- Четкое планирование учебно-тренировочной работы и наличие следующей документации: учебно-тематический план, журнал учета посещаемости, годовой план работы
- Картотека упражнений по общей физической подготовке (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации.

Для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности учащихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых(диагностических) исследований

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Основной критерий спортивно-оздоровительной работы - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Входящий контроль. Проводится в начале учебного года для определения уровня физической подготовки

Упражнения для оценки уровня физической подготовленности каждого ребенка:

- челночный бег 3х10;
- бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы сидя;
- прыжок в длину с места.

Результаты контрольных упражнений сравниваются с результатами таблицы 1 и 2, но это не для перевода в группу следующего года обучения, основной критерий спортивно-оздоровительной работы - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года (индивидуально - ориентируемся по показателям каждого ребенка в начале и в конце учебного года, а также по сравнению с прошлогодними показателями - в мае-месяце).

Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Текущий контроль выполнения технических приемов регулярно проводится в виде: соревновательных упражнений («Кто больше», «Точно в цель» и т.п.). А также в виде: контрольных и товарищеских игр. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства внутригрупповых соревнований.

Для контроля за освоением технических элементов проводятся упражнения-тесты: по технике в виде игры «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) (индивидуально).

Эти упражнения проводятся также, как итоговый контроль в начале и в конце учебного года с записью результатов, а помимо этого, проводится текущий контроль по мере необходимости - педагог должен оценить на сколько группа усвоила те или иные технические элементы и сделать выводы.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.

6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

2.3. Методические материалы

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Приморском крае, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия, обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных

средств возможно приглашение медицинского работника.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные.

На занятиях применяются различные методы воспитания, обучения и тренировки:

- повторный метод (выполнять движения, действия, задания определенное число раз);
- игровой (действия, задания, выполняемые в форме игры);
- соревновательный (упражнения, задания выполняются в виде соревнований);
- словесный (объяснение, рассказ, указание);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация видеозаписей),
- метод выполнения упражнения (метод целостного упражнения и целостно-расчлененного упражнения).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет обучающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровья сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

- 1.Рациональное распределение нагрузок.
- 2.Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
- 3.Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- 4.Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
- 5.Адекватные интервалы отдыха.
- 6.Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- 7.Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

8.Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		34	34	34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		7-8	9-10	10-11
Продолжительность занятия, час		1	1	1
Режим занятия		1 раза/нед	1 раза/нед	1 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		36	36	36

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Количество часов	Срок
1	Проведение практических учений и инструктажей с обучающимися: «Как вести себя при террористическом акте», «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения на дорогах». Инструктажи по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	Сентябрь В течении учебного года постоянная работа с обучающимися и родителями
2	Внутришкольные соревнования. Неделя здоровья. Внедрение нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО). <u>Проведение школьного этапа соревнований.</u>	1	Сентябрь
	Комплексная Спартакиада учащихся начальных классов (1-4 кл.) О.О. Чугуевского района (легкая атлетика), в рамках выполнения нормативов ВФСК ГТО:	2	
3	Беседа: Как вести себя во время тренировок и соревнований	0,5	октябрь
	Беседы, посвященные Дню Приморского края Внутришкольные мероприятия	1	

	Всероссийская акция «Зарядка с чемпионом»		
4	Веселые старты посвящённые Дню матери	1	ноябрь
	Беседа: Что такое дисциплина и уважение к старшим	0,5	
	Спартакиада обучающихся начальных классов в рамках выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): гимнастика	2	ноябрь
5	Беседа: Как вести себя в зимнее время на водоемах и на проезжей	0,5	декабрь
	Внутришкольные соревнования. Веселые старты «Зимние забавы»	1	
	Спартакиада обучающихся начальных классов. Районные соревнования по пионерболу. (1-4 классы О.О.)	2	
6	Беседа: О нравственном воспитании спортсмена.	0,5	январь
	Районные соревнования. По лыжным видам спорта «Изюбринская лыжня		
7	Беседа: О дружбе и уважении друг другу.	0,5	февраль
	Внутришкольные соревнования. Военно-спортивная игра «Зарница»	1	
	Районные соревнования по лыжному спорту в рамках выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):	2	
8	Внутришкольные соревнования. Веселые старты «Весенняя капель»	1	март
	Спартакиада обучающихся начальных классов. Районные соревнования по мини-футболу (1-4 классы О.О.)	2	
9	Внутришкольные соревнования. Веселые старты «Мама ,папа ,я спортивная семья»	1	апрель
10	Районные соревнования. «Безопасное колесо»	1	май
	Неделя здоровья Внутришкольные соревнования «Веселые старты».	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001

7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
9. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2009 год.
11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.