

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 4
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МАЛИКА
И КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА АНДРЕЯ НИКОЛАЕВИЧА ЛИВЕРОВСКОГО
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ лицей № 4 г. Славянска-на-Кубани
от «31» августа 2023 г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицей № 4
города Славянска-на-Кубани
И. В. Шутенко
приказ № 441 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВЕСЕЛАЯ КАРУСЕЛЬ»

класс

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: 68 часов
Возрастная категория: от 8 до 9 лет **Состав**
группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 37850

**Автор-
составитель:** Богодистова
Екатерина Александровна,
учитель физической культуры

г. Славянск-на-Кубани, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| I | Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты | 3 |
| | Пояснительная записка | 3 |
| | Нормативно-правовая база | 3 |
| | Цель и задачи программы | 8 |
| | Содержание программы | 9 |
| | Планируемые результаты | 14 |
| II | Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации | 15 |
| | Календарный учебный график | 15 |
| | Значимость программы | 18 |
| | Условия реализации программы | 19 |
| | Формы аттестации | 22 |
| | Оценочные материалы | 22 |
| | Методические материалы | 24 |
| | Список литературы | 26 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Веселая карусель» позволит познакомить учащихся с основами здорового образа жизни, понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности. Учащиеся освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортивными играми; научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, развитие систем дыхания и кровообращения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения (бегать и прыгать различными способами; бросать мячи; выполнять акробатические и гимнастические упражнения), простейшие комбинации; освоят навыки проведения подвижных игр. В процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Данная программа является модифицированной и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселая карусель 3 класс», Оконешникова Сергея Юрьевича, учителя физической культуры высшей категории, принятой на заседании педагогического совета от 30 августа 2021 года, утвержденной 01.09.2021 г. Приказ № 426.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 17.02.2023);
2. Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;
5. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;
6. Концепция технологического развития на период до 2030 года,

утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;

7. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

10. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);

11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196» (Далее – Приказ № 533);

14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

19. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих

социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

20. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

21. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

22. Устав муниципального общеобразовательного учреждения лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веселая карусель» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Новизна программы дополнительного образования «Веселая карусель» заключается в параметрах учебно-тренировочного процесса: нагрузок, средств, методов контроля. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области спортивных игр.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на формирование у детей хорошей физической подготовки, нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности образовательной программы «Веселая карусель» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию

двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Адресат программы

Программа рассчитана для младших школьников 8 – 9 лет в свободное внеучебное время. Срок реализации программы – 1 год.

Прием учащихся на программу дополнительного образования «Веселая карусель» осуществляется на основе свободного выбора. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения в одновозрастных и разновозрастных группах, а также индивидуально. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Уровень развития детей

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями, правила проведения простейших игр, эстафет
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр.
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Личностные характеристики. По темпераменту, характеру, способностям учащиеся могут отличаться.

Количество учащихся в группе – до 20 человек. Как правило, занятия проводятся всем составом, по звеньям или, в соответствии с календарным учебным графиком.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Срок реализации программы: 1 год (68 часов).

Уровень программы: ознакомительный.

Режим занятий: общее количество часов в год – 68 часов, 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю (1 занятие – 2 часа).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Форма обучения программы – очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.3648-20.

Для более качественного освоения предметного содержания **занятия подразделяются на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

– **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

– **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов подвижных игр, спортивных игр;

– **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: подвижных игр, народных оздоровительных игр, эстафет, спортивных праздников и соревнований, тренировочных занятий, бесед, учебных игр, тестирований, спортивных конкурсов, праздников, просмотров соревнований, контрольных игр.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных |

| | |
|---------------------|--|
| | правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

образовательные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

воспитательные:

- 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 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.
- 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 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.

Программа способствует:

– осознанию учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальной адаптации детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КУРСА И ЕГО СОДЕРЖАНИЯ

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу дополнительного образования «Веселая карусель» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т. д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Занятия проводятся, в основном, в игровой и соревновательной формах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ВЕСЕЛАЯ КАРУСЕЛЬ»

Общее количество часов в год – 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

| № п/п | Наименование раздела, тем | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---------------------------|--------------|--------|----------|----------------------------|
| 1 | Знания о физической | 4 | 2 | 2 | Опрос, тестирование |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|---|
| | культуре. Инструктаж по ТБ | | | | Участие в соревнованиях между командами |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 4 | 2 | 2 | Опрос, тестирование Участие в соревнованиях между командами |
| 3 | Физическое совершенствование | 62 | 6 | 56 | Участие в соревнованиях между командами |
| 3.1 | Подвижные игры | 11 | 1 | 10 | Участие в соревнованиях между командами |
| 3.2 | Эстафеты с мячом | 10 | 1 | 9 | Участие в соревнованиях между командами |
| 3.3 | Эстафеты со скакалками | 10 | 1 | 9 | Участие в соревнованиях между командами |
| 3.4 | Эстафеты с элементами гимнастики | 10 | 1 | 9 | Участие в соревнованиях между командами |
| 3.5 | Общая физическая подготовка (ОФП) и общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 11 | 1 | 10 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 3.6 | Итоговые занятия. Инструктаж по Т.Б. Игры с мячом. Экспресс-тесты. | 10 | 1 | 9 | Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. |
| ИТОГО | | 68 | 9 | 59 | |

1. Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности (4 часа)

Теория.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Практика. Выполнение упражнений для формирования и поддержания правильной осанки и для поддержания осанки и профилактики плоскостопия.

Формы контроля: Опрос, тестирование, участие в соревнованиях между командами.

2. Способы физической деятельности (4 часа)

Теория: Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Формы контроля: Опрос, тестирование, участие в соревнованиях между командами.

3. Физическое совершенствование (62 часа)

3.1 Подвижные игры (11 часов)

Теория: Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика. Участие в подвижных играх с бегом.

Подвижные игры для детей 8-9 лет: Пятнашки. Салки в два круга. Ловушка. Коршун и наседка. Охотник и сторож. У медведя во бору. Шалунишки. Воробьи-попрыгунчики. Второй лишний. Успей занять место. Челнок. Лабиринт. Зверюшки, наострите ушки. Узнай по голосу. Поймай и попади. Защита крепости.

Подвижные игры для детей 9-11 лет: Успей взять кеглю. Сбей мяч. Бег за флажками. Перетягивание по кругу. Перестрелка.

Формы контроля: Опрос, тестирование, участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях между командами.

3.2 Эстафеты с мячом (10 часов)

Теория: Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. История возникновения игр с мячом. Эстафеты с мячом. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Практика. Гонка с мячом по кругу. Передача мяча по кругу. Мяч среднему. Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч двумя руками. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. Упражнения с использованием фитболов. Прокатывание мяча. Бросание мяча. Ловля мяча. Отбивание мяча. Метание мяча. Ведение мяча.

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Формы контроля: Опрос, тестирование, участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях между командами.

3.3 Эстафеты со скакалками (10 часов)

Теория: Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практика.

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Формы контроля: Опрос, тестирование, участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях между командами.

3.4 Эстафеты с элементами гимнастики (10 часов)

Теория: Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практика. Эстафета «Кто быстрее», «Посади картошку», «Поменяй предмет», Эстафета с баскетбольным мячом, Эстафета с 2 обручами, Эстафета с капитаном.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Формы контроля: Опрос, тестирование, участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях между командами.

3.5 Общая физическая подготовка (ОФП) и общеразвивающие упражнения (ОРУ) (11 часов)

Теория: Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические и акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Барьерная гимнастика. Легкоатлетические упражнения. Итоговый контроль. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Формы контроля: Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

3. 6 Итоговые занятия. Инструктаж по Т.Б. Игры с мячом. Экспресс-тесты. (10 часов)

Теория: Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Эстафеты с мячом. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие.

Практика. Передача мяча по кругу. Мяч среднему. Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч двумя руками. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. Упражнения с использованием фитболов. Прокатывание мяча. Бросание мяча. Ловля мяча. Отбивание мяча. Метание мяча. Ведение мяча.

Формы контроля: Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностным результатом освоения элективного курса «Веселая карусель» на уровне начального общего образования является:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Метапредметными результатами освоения программы дополнительного образования являются:

- 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 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.

Предметными результатами освоения элективного курса «Веселая карусель» на уровне основного общего образования являются:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Выпускник получит **возможность научиться**:

- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальной адаптации, расширять сферу общения, приобретать опыт взаимодействия с окружающим миром.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Веселая карусель»

Общее количество часов в год – 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

| № | Дата проведения | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|-----------------|------|---|--------------|-----------------------------------|------------------|---|
| | план | факт | | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале (теория). Эстафеты. | 2 | Эстафеты. | МБОУ лицей № 4 | Опрос, тестирование Участие в соревнованиях между командами |
| 2 | | | Личная гигиена (теория) Подвижная игра «Белые медведи». | 2 | Подвижная игра | МБОУ лицей № 4 | Опрос, тестирование Участие в соревнованиях между командами |
| 3 | | | Эстафеты с элементами гимнастики. | 2 | Эстафеты с элементами гимнастики. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 4 | | | Легенды российского спорта. Подвижные игры. «Мяч соседу». | 2 | Подвижные игры. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 5 | | | ОФП. Эстафеты с мячом. ОФП. | 2 | Эстафеты с мячом. | МБОУ лицей № 4 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 6 | | | Игры с мячом «Гонка мячей». | 2 | Игры с мячом | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 7 | | | Эстафеты с мячом. Эстафеты со скакалками. | 2 | Эстафеты со скакалками. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 8 | | | ОФП. Игры «Передал – садись!» | 2 | Игры | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической подготовке. |
| 9 | | | Инструктаж по Т,Б ЗОЖ (теория) Эстафеты с мячом. Эстафеты с набивными мячами. | 2 | Эстафеты | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|-------------------|--|
| 10 | | | Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | Эстафеты. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 11 | | | О.И. история. Эстафеты с элементами гимнастики. | 2 | Эстафеты с элементами гимнастики. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 12 | | | Подвижная игра «Белые медведи». | 2 | Подвижная игра | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 13 | | | Т.Б. Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячом. | 2 | Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячом. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 14 | | | Эстафеты с мячом. Игры «Мяч соседу». | 2 | Эстафеты с мячом. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 15 | | | Инструктаж по Т.Б. Правильная осанка (теория) Игры с мячом. Эстафеты. | 2 | Игры с мячом. Эстафеты. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 16 | | | Подвижная игра. «Волк во рву» ОРУ. ОФП. | 2 | Эстафета. | МБОУ лицей № 4 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 17 | | | Т.Б. Подвижные игры «Охотники и утки» | 2 | Подвижные игры. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 18 | | | Эстафеты с обручами. Эстафеты с мячом. | 2 | Эстафеты с обручами. Эстафеты с мячом. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 19 | | | Эстафеты с элементами гимнастики. | 2 | Эстафеты с элементами гимнастики. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 20 | | | «Прыгающие воробышки» Подвижные игры. | 2 | Подвижные игры. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 21 | | | Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | Подвижные игры. Эстафеты. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 22 | | | Эстафеты с мячом. Спортивные достижения российских спортсменов. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 23 | | | Кроссовая подготовка. Эстафеты. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 24 | | | Эстафеты с обручами. Эстафеты с мячом. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|-----------------|------------------|----------------|--|
| 25 | | | Инструктаж по Т.Б. Личная гигиена (теория) Эстафеты с элементами гимнастики. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 26 | | | Подвижная игра «Белые медведи». | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 27 | | | Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. ОФП. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. |
| 28 | | | Подвижные игры. Эстафеты. | 2 | Подвижные игры. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 29 | | | Т.Б. Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячом. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 30 | | | Подвижные игры. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 31 | | | Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. ОФП. | 2 | Эстафеты с мячом | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. |
| 32 | | | Эстафеты с мячом. Игры «Мяч соседу». | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 33 | | | Эстафеты с мячом. Эстафеты с набивными мячами. | 2 | Соревнование | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами |
| 34 | | | Итоговые занятия. Инструктаж по Т.Б. Игры с мячом. Экспресс-тесты. | 2 | Экспресс-тесты. | МБОУ лицей № 4 | Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке. |
| ИТОГО | | | | 68 часов | | | |

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учётом использования различных материалов и технологий, а также адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Значимость программы «Веселая карусель» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья учащихся, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

В ходе реализации программы дополнительного образования применяются **активные формы учебной работы учащихся:**

– **проблемные диспуты и беседы** (учащиеся готовят сообщения по теории физической культуры)

– **занятие-соревнование.** Такой урок позволяет закрепить, полученные учащимися навыки и умения на занятиях. Развивает у учащихся общую выносливость средствами физической культуры. Обновляет двигательную память путем повторения полученных навыков и умений, создает условия для самостоятельного развития кондиционных качеств.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный школьный зал – 186,3 м²
- спортивная площадка № 1 – 458 м²
- спортивная площадка № 2 – 458 м²

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:

- гимнастическая стенка – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- скакалки – 15 шт.
- обручи – 10 шт.
- мячи набивные (масса 1кг) – 3 шт.
- мячи волейбольные – 8 шт.
- мячи баскетбольные – 5 шт.
- мячи для мини-футбола 20 шт.
- мячи футбольные – 5 шт.
- ружье – 1 шт.
- секундомер электронный 1 шт.
- насос и иглы 1 шт.

Информационное обеспечение:

- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор.

- Вспомогательная литература.
- Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.
- Тестовые методики.
- Раздаточный материал.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагог, имеющие педагогическое профильное образование – учитель физической культуры Жук Василий Евгеньевич.

Формы работы:

- групповые;
- индивидуальные;
- теоретические и практические занятия;
- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные занятия;
- соревнования;
- тестирование;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.
- подвижные игры;
- эстафеты.

Методы работы

Используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. **Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.**

К *общепедагогическим методам*, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

1) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

1) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

2) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

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

3) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчленено-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

– методы формирования физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения учащихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация 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.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных занятий. Кроме того, сдача нормативов необходима при подготовке к соревнованиям.

Календарные сдачи нормативов по ОФП применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Основной показатель работы секции «Веселая карусель» – выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

МОНИТОРИНГ

реализации программы дополнительного образования «Веселая карусель»

| № п/п | Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
|-------|-------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | Вводный контроль. | Собеседование, | Сентябрь |

| | | | |
|---|--------------------------------|--|--------------------|
| | | тренировочные занятия | |
| 2 | Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3 | Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4 | Контрольно-оценочные испытания | Контрольные испытания. Соревнования. | Декабрь Май |

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал – не сделал» («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

В рамках программы применяются следующие *формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*:

- наблюдение
- мониторинг физических и технических показателей
- промежуточные зачеты
- контрольные измерения физических параметров
- личные результаты учащихся при сдаче нормативов
- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах,
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года)
- визуальный контроль за занимающимися учащимися: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей,
- анкеты в картинках, тесты, опросники,
- фотоальбомы;
- видеохроника;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов).
- стенд «Мы спортсмены» (определение доминирующих двигательных заданий),
- стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия),

- «Книга рекордов»,
- «Экран соревнований».
- протоколы соревнований.
- продуктивная деятельность учащихся (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью», изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

| Мальчики | | | Упражнение (3 класс) | Девочки | | |
|-------------------|---------|--------|--|-------------------|---------|--------|
| высокий | средний | низкий | | высокий | средний | низкий |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | Бег на 30 м. (сек.) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | Челночный бег 3x10 м. (сек.) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | Челночный бег 4x9 м. (сек.) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | | | Бег на 1000 м. | Без учета времени | | |
| Без учета времени | | | Бег на 1500 м. (мин/сек) | Без учета времени | | |
| 1100 | 1000 | 900 | Шестиминутный бег (м.) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | Многоскоки 8 прыжков (м.) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | Прыжок в высоту (см.) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | Прыжки через скакалку 60 сек. (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | Приседания (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | Метание мяча 150 г. (м.) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | Метание теннисного мяча (м.) | 15 | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | Метание набивного мяча 1 кг. (см.) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | Поднимание туловища 30 сек. (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | Поднимание туловища 60 сек. (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | Наклон вперед сидя, ноги вместе (см.) | +9 | +7 | +4 |

| | | | | | | |
|----|----|---|---------------------------------|----|---|---|
| 5 | 3 | 1 | Подтягивание из виса (раз) | - | | |
| 16 | 11 | 9 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | Вис на согнутых руках (сек.) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | Отжимания от пола (раз) | 9 | 6 | 4 |

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

| № | Физические способности | Контрольные упражнения | возраст | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|---------|----------|----------|---------|-----------|----------|---------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 2 | Координационные | Челночный бег | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 4 | выносливость | 6 минутный бег | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |

| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий | |
|---|----------|--------------------------------------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|------|
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 3 | 6-9 | 13,0 |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| | | | | | | | | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий | |
| 6 | силовые | подтягивание из виса, раз (мальчики) | 9 | 1 | 3-4 | 5 | - | - | - |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | - | - | - |
| | | Подтягивание из виса лежа (девочки) | 9 | - | - | - | 3 | 7-11 | 16 |
| | | | 10 | - | - | - | 4 | 8-13 | 18 |
| | | | | | | | | | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр учебных фильмов по темам программы.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой;
3. Соревновательный;
4. Круговой тренировки.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная, тренировки, соревнования.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе занятий учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются следующие **образовательные технологии**:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **личностно-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

ТЕМАТИКА И ФОРМЫ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОГРАММЕ (ПОСОБИЯ, ОБОРУДОВАНИЯ, ПРИБОРЫ)

| № п/п | Наименование объекта | Кол-во | Назначение |
|-------|-----------------------------|--------|--|
| 1. | гимнастическая стенка | 1 | выполнение различных гимнастических упражнений |
| 2. | гимнастические скамейки | 6 | |
| 3. | гимнастические маты | 6 | |
| 4. | скакалки | 15 | для развития мышц рук, ног и плеч. |
| 5. | мячи набивные (масса 1 кг.) | 5 | для общего укрепления мышц и улучшения тонуса |

| | | | |
|----|--------------------|----|---|
| | | | организма, дают возможность хорошо проработать почти все имеющиеся мышцы в теле человека, причем и в верхней, и в нижней части. |
| 6. | мячи волейбольные | 10 | для отработки удара |
| 7. | мячи баскетбольные | 10 | |
| 8. | мячи футбольные | 10 | |
| 9. | обручи | 15 | для укрепления мышцы живота |

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Картотека упражнений по ОРУ (карточки).

- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в подвижных играх.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила подвижных игр».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Занятия проводятся в форме сдвоенной тренировки 2 часа с переменной 10 минут. Занятие состоит из *подготовительной, основной и заключительной частей*. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения подвижными играми и эстафетами: изучаются правила особенности выполнения элементов. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 – 15 повторений в одной серии. После 40 – 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения).

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии

теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья - человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с.

2. Козицына, Ф.Р. Физическое воспитание детей с низким уровнем готовности к обучению в школе: учебное пособие / Ф. Р. Козицына, Л.Г. Харитоновна; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 55 с.

3. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с.

4. Семянникова, В. В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.

5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М. : Спорт, 2017. – 432 с.

6. Подвижные игры: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Издательство СибГУФК, 2004. – 92 с.

7. Подвижные игры: учебное пособие: / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.

8. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, И. А. Рогов, А. А. Гераськин, О. С. Шалаев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

– Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 108 с.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Коган, М. С. На природу с классом! Праздники, игры, затеи летом и осенью. Для детей от 8 до 13 лет: методическое пособие: / М. С. Коган. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. – 190 с.

2. Пшеничникова, Г. Н. // Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г.П. Безматерных; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 139 с.: ил.

3. Смолин, Ю. В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие / Ю. В. Смолин; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физического воспитания. – Челябинск: ЧГАКИ, 2010. – 68 с.