

Бюджетное общеобразовательное учреждение «Еремеевская СШ»

Принята на заседании

Утверждаю:

методического (педагогического) совета

Директор _____

от «_31_» __08. 2024_ г.

Протокол № _54/2_

31.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

*направленность – физкультурно – спортивная,
целевая группа – обучающиеся начальной школы (6-10лет),
форма реализации – очная с применением дистанционных форм, срок
реализации – 1 год, трудоемкость программы -168 часов.*

Хавроненко Лина Васильевна
Педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
III. СОДЕРЖАНИЕ	10
IV. КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	18
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	21
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана на основании нормативно – правовых документов, регулирующих образовательную и оздоровительную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности: ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации», Письма Министерства образования Омской области Российской Федерации от 12.02.2019 года № ИСХ-19/МОБР - 2299 «О направлении методических рекомендаций».

Характеристика целевой группы: В возрасте 6-10 лет у детей формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, повышает способность к длительной динамической работе. В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности. В этот период ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга в 7 лет двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Период от 6-до 10 лет является сенситивным для формирования основных локомоций и координационных механизмов. Чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям жизни.

Отличительные особенности данной программы от существующих.

Направленность на развитие общих физических качеств и укрепление здоровья средствами физических упражнений формирует у обучающихся начальные знания о физической культуре и культивируемых в центре видах спорта. Позволяет выявить склонности детей к тому или иному виду спорта, с целью привлечения к занятиям на последующих этапах. Предусматривает прохождение тестовых испытаний Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 и 2 ступени (6-8 и 9-10 лет).

Программа направлена на:

- обеспечение полноценного развития и воспитания детей их жизненное и профессиональное самоопределение;

- освоение обучающимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе;

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявляющих способности в различных видах спорта.

Формы обучения и режим занятий по программе соответствуют СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Основными формами обучения является: проведение учебно – тренировочных занятий, спортивных игр, соревнований, товарищеских матчей. Дистанционно и самостоятельно ребята проходят регистрацию на сайте ГТО и знакомятся с нормативами ГТО своей возрастной группы, посредством изучения видео материалов, размещенных в сетевом обучающем сообществе конкретной учебной группы. Программой предусмотрено также выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, норм ГТО, проведение соревнований различного уровня. Итоговые занятия проходят в форме соревнований и сдачи контрольных нормативов.

Согласно Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» основными формами организации учебно - тренировочного процесса являются:

-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В периоды особых режимных условий (по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам) может обеспечиваться переход обучающихся на дистанционное обучение.

Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Организация дистанционного обучения может осуществляться на базе электронных ресурсов – платформы Скайп и других¹.

Виды занятий, применяемые при организации дистанционного обучения:

1. *Видео-занятие* – видео-занятие в записи.
2. *Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся* – учебный процесс, связанный с обменом информацией между педагогом и обучающимся на основе учебных материалов, направленных педагогом обучающемуся по установленным каналам связи.
3. *Индивидуальное занятие* – занятие с обучающимся в реальном времени. Индивидуальное занятие в условиях дистанционного обучения – это видео общение педагога и обещающегося.
4. *Консультации (собеседования)*. Проводятся в различных доступных форматах в установленный для обучающихся промежуток времени и по установленному расписанию.
5. *Контроль и оценка*. Применяется как форма текущего (промежуточного) контроля.

При переходе на дистанционное обучение рекомендуемая продолжительность онлайн занятия должна соответствовать вышеуказанным санитарно-гигиеническим требованиям.

Возраст детей, участвовавших в реализации данной программы от 6 до 10 лет.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на реализацию в спортивно -оздоровительных группах 1 – го года обучения.

Особенности набора детей.

Набор в группы производится свободно, без конкурсного отбора. К занятиям допускается любой ребёнок в возрасте 6-10 лет не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии допуска к занятиям на спортивно – оздоровительном этапе. Программа рассчитана на 1 год, трудоемкостью 126 часа в год. Занятия проводятся в группах до 20 человек 3 раза в неделю по 1 часу.

Актуальность программы.

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства, основные задачи которого – обеспечить воспитание, начиная с раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Физическое воспитание подрастающего поколения обеспечивается не только через школьное образование, где неотъемлемой частью учебно – воспитательного процесса в школе является физическая культура, что подтверждено «Законом об образовании Российской Федерации» и отображено в федеральном компоненте государственного стандарта общего и основного образования, где установлен перечень образовательных предметов для изучения. В этот перечень предметов входит образовательная область «Физическая культура» и «Спорт», которая, исходя из общей цели образования, признана сформировать у учащихся

устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также воспитание личности готовой к активной, творческой самореализации общечеловеческой культуры. Дополнительное образование физкультурно – спортивной направленности как бы дополняет общее и способствует гармоническому развитию физических и духовных сил подрастающего поколения. Особенно сейчас, в век интерактивных технологий, когда практически все ребёнку заменяет интернет и социальные сети, проблема гиподинамии особенно глобальна. Суммарная двигательная активность, получаемая учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий в школе недостаточна для покрытия биологической потребности ребенка в движении. Общая физическая подготовка идеально подходит для решения данной проблемы, она обеспечивают комплексную тренировку всего организма, способствует развитию у детей универсальных учебных действий. В процессе общей физической подготовки развиваются лидерские качества, которые необходимы каждому человеку, для достижения высоких результатов, как в спорте, так и в жизни. Включенные в программу соревнования развивают «лидерские» качества у детей, которые помогут им в дальнейшей жизни. Спорт обучает взаимодействию между людьми. Благодаря командным играм у детей развивается коллективное мышление, а также навыки совместного планирования. Кроме всего выше сказанного, любые физические упражнения способствуют выработке у человека «гормона счастья», а также обеспечивают позитивный баланс в организме.

Как показала статистика, дети, занимающиеся любыми видами спорта, показывают более высокие результаты в учебе.

Цель и задачи программы.

Цель: освоение способов спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся 6-10 лет средствами общей физической подготовки.

Задачи:

- сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом через общую физическую подготовку и выявить их склонности и задатки к тому или иному виду для занятий на последующих этапах спортивной подготовки;
- сформировать систему знаний о физической культуре, здоровом образе жизни и его значении в жизни человека;
- освоить практические умения для самостоятельного выполнения различных комплексов физических упражнений, укрепить мышечный корсет обучающихся средствами общей физической подготовки для формирования правильной осанки;
- формировать адекватную самооценку личности, коллективизм, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Демонстрирует познавательный интерес к спортивно-оздоровительной деятельности средствами общей физической подготовки
- Проявляет самостоятельность, личную ответственность;
- Демонстрирует настойчивость, дисциплинированность и самоорганизованность.
- Проявляет доброжелательность, готовность и способность включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

Метапредметные результаты:

- Демонстрируют умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.
- Умеют ориентироваться в видах общей физической подготовки.
- Получают опыт по соблюдению правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
- Получают опыт организации и проведения игры самостоятельно, утренней зарядки с музыкальным сопровождением.
- Умеют самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после, контролировать действия.
- Получают опыт планирования собственных ресурсов для достижения поставленных целей и задач.
- Получают опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Результаты по профилю, направленности деятельности обучающихся.

Приобретенные знания, практические умения, освоенные действия.

- Знают гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям, основы личной гигиены, строевые команды, классификацию подвижных игр.
- Научатся:
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ОФП;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять тестовые упражнения текущих и контрольных нормативов, отслеживать динамику своих результатов;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития основных физических качеств;
- правильно выполнять комплексы упражнений различной направленности, тестовые упражнения комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- Получат возможность:
 - участвовать в спортивных соревнованиях от внутреннего до районного уровня.

Виды деятельности, способы (приемы и техника)

- приобретут опыт участия в командных играх, индивидуальных соревнованиях;
- выполнять комбинации различных упражнений на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- при переходе на особый режим приобретут опыт самостоятельной и дистанционной работы.

Освоение понятийного аппарата и терминологии

В ходе освоения программы обучающиеся осваивают термины и понятия «О здоровом образе жизни», ОФП.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа рассчитывается на 42 недели.

№	Разделы и темы	Теория	Практика	Всего
1. Теоретическая подготовка 8 часов.				
1.	История физической культуры и спорта.	1		1
2.	Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом.	1		1
3.	Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом.	1		1
4.	Способы самостоятельной физкультурной деятельности	1		1
5.	История развития и возрождения ВФСК ГТО	1		1
6.	Регистрация на сайте ВФСК ГТО и работа в личном кабинете <i>(самостоятельно или при помощи родителей, или дистанционно)</i>	1		1
7	Пропаганда и продвижение ВФСК ГТО. Бренд бук и фирменный стиль ГТО.	2		2
2. Общая физическая подготовка 59 часов.				
1	Организующие команды и приёмы		1	1
2	Упражнения с движениями частей собственного тела.	1	15	16
3	Разновидности спортивной ходьбы	1	1	2
4	Разновидности и техника бега	1	14	15
5	Прыжки и многоскоки	1	3	4
6	Броски, ловля, передачи и метания мяча	2	8	10
7	Гимнастические и акробатические упражнения	1	4	5
8	Упражнения с предметами	1	2	3
9	Упражнения в парах	1	2	3
3. Подвижные игры 40 часов.				
1	Сюжетно-ролевые игры	1	9	10
2	Элементы спортивных игр	1	19	20

3	С элементами индивидуальных видов спорта	1	9	10
4. Специальная физическая подготовка 53 часа				
1	Упражнения для развития быстроты	1	14	15
2	Упражнения для развития силы.	1	9	10
3	Упражнения для развития выносливости.	1	14	15
4	Упражнения для развития ловкости.	1	7	8
5	Упражнения для развития гибкости.	1	4	5
5. Соревнования и конкурсы 5 часов				
1	Внутренние		3	3
3	Районные в том числе по тестам ГТО 1 ступени		2	2
6. Контрольные испытания 3 часа				
1	Текущие (промежуточные)		2	2
2	Контрольные		1	1
	Общее количество часов	25	143	168

Освоение некоторых разделов и тем в период особых режимных условий возможно с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

III. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

История физической культуры и спорта: физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Режим дня и личная гигиена. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Осанка и ее значение. Самостоятельное планирование режима дня.

Техника безопасности: предупреждение травм на занятиях, общие правила поведения на занятиях.

Способы самостоятельной физкультурной деятельности.

Занятия утренней зарядкой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

История развития и возрождения ВФСК ГТО. Возникновение Комплекса ГТО (24.05.1930). Основные вехи его развития. Причины прекращения существования комплекса. (1991г). Возрождение комплекса (4.04.2013г).

Регистрация на сайте ВФСК ГТО и работа в личном кабинете. Сайт ВФСК ГТО. Создание почтового ящика. Заполнение анкеты участника ВФСК ГТО. Согласие на обработку персональных данных. Личный кабинет участника. *Темы данного раздела изучаются преимущественно самостоятельно или с помощью родителей посредством просмотра и анализа видео инструкций, размещенных в сетевом сообществе учебной группы или дистанционно.*

Теоретические основы выполнения тестовых испытаний ВФСК ГТО. Порядок прохождения тестовых испытаний ВФСК ГТО: гибкость, координационные способности, сила, скоростные возможности, скоростно – силовые возможности, прикладные навыки, выносливость.

Пропаганда и продвижение ВФСК ГТО. Бренд бук. Формирование представлений о сущности ВФСК, его миссии, структурных компонентах и примерах использования элементов фирменного стиля при внедрении и реализации комплекса ГТО.

Формы проведения учебных занятий по разделу: Темы данного раздела изучаются (70% объема) самостоятельно либо дистанционно посредством поиска информации в сети «Интернет», а так же при помощи просмотра и анализа видео материалов, размещенных в сетевом сообществе учебной группы. На учебно тренировочных занятиях дети в разных формах представляют изученный материал.

Виды учебной деятельности при изучении данного раздела:

- слушание и анализ выступлений своих товарищей,
- наблюдение за демонстрациями педагога и товарищей по учебной группе,
- самостоятельный поиск информации в научно – популярной литературе и сети «Интернет»,
- просмотр и анализ учебных видеофильмов, представленных в сетевом сообществе,
- практическая работа в сети «Интернет»: самостоятельно или дистанционно регистрация на сайте ГТО и работа в личном кабинете,
- анализ изучаемого теоретического материала,

- представление результатов самостоятельного поиска учебной информации.

Формы контроля по разделу: устный опрос по темам, выполнение тестов по теории физической культуры и ГТО.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (59 часов)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

Разновидности спортивной ходьбы: на носках, пятках, внешняя и внутренняя сторона стопы, скестно правым боком и левым боком в приседе и полуприседе, ходьба по скамейке, с мешочком на голове.

Разновидности бега: бег в колонне, семенящий бег, трусцой, приставным правым (левым) боком, с высоким подниманием бедра, захлестом голени, бег с вращением, бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3х10м», бег с изменением темпа.

Прыжки и многоскоки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов. На месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, со скакалкой.

Броски, ловля, передачи и метания мяча: Броски мяча баскетбольного в корзину, с отскоком от пола, большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Из-за головы, с отскоком от пола. Ловля и передачи мяча в парах в тройках, с перемещением, от груди, от плеча. Ловля и передача теннисного мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель. Малого мяча на дальность способом “из-за головы”.

Гимнастические и акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами: ОРУ с палкой, с мячом, со скакалкой, с гантелями. Комплексы подобраны из 8-10 упражнений проводятся как фронтально так и в движении. (Приложение3)

Упражнения в парах: Комплексы ОРУ в парах, подобраны с учётом возраста занимающихся, состоят из 8-10 упражнений, проводятся фронтально. (Приложение 4)

Формы проведения учебных занятий по разделу: основная форма - практические учебно - тренировочные занятия.

Виды учебной деятельности в данном разделе:

- слушание и наблюдение за демонстрациями педагога и товарищей по учебной группе,
- выполнение упражнений и методических указаний педагога,
- разучивание упражнений и подвижных игр,
- самостоятельное проведение комплексов ОРУ и разминки,
- анализ собственных затруднений при выполнении упражнений,
- самооценка и взаимооценка учебно – тренировочной деятельности.

Формы контроля по разделу: выполнение текущих и итоговых нормативов по ОФП.

Раздел 3. Подвижные игры (40 часов)

Сюжетно-ролевые игры: «Заяц без дома», «Гуси – лебеди», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мышеловка», «Космонавты», и т. д.

Элементы спортивных игр

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”. Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Стойки и перемещения, специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх; прием двумя руками снизу; верхняя прямая подача. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом» и др.

С элементами индивидуальных видов спорта

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “Кто дольше прокатится”. «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Пустое место”, “Мяч соседу”.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты», “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”.

С элементами единоборств: Подобраны простейшие игры и игровые задания. «Пятнашки», «Петушинный бой», «Лисица и капкан», «Медведь и

лайка», «Борьба на руках в упоре лёжа», «Бульдозеры», «Пушбол», «Муравейбол», «Царь горы».

Национальные игры «Городки», «Салки», «Пятнашки», «Чижик», «Кашевар», «Русская лапта». (Приложение 4)

Формы проведения учебных занятий по разделу: основная форма - практические учебно - тренировочные занятия с преобладанием учебных и спортивных игр.

Виды учебной деятельности в данном разделе:

- слушание и наблюдение за демонстрациями педагога и товарищей по учебной группе,
- выполнение упражнений и методических указаний педагога,
- разучивание элементов спортивных и национальных игр,
- самостоятельное проведение разминки и спортивных игр,
- анализ собственных результатов и результатов команды в спортивной деятельности,
- самооценка и взаимооценка учебно – тренировочной деятельности,
- выполняют технические действия из базовых видов спорта, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля по разделу: опрос по темам.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (53 часа)

Упражнения для развития быстроты. Развитию быстроты перемещения способствуют рывки и бег на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками, для развития быстроты переключения в действиях применяются различные сочетания имитационных упражнений. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях, из низкой стойки волейболиста и т.д.) по зрительному сигналу. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с резким изменением направления и мгновенными остановками. Имитационные упражнения с акцентированием быстроты выполнения какого-то отдельного движения. Быстрое перемещение, характерное для игровых видов спорта с имитацией техники.

Упражнения для развития силы. Специальную силу развивают при помощи упражнений для отдельных мышечных групп (рук, плечевого пояса, туловища, ног) без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах.

Упражнения для развития силы мышц кистей: сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера, вращательные движения кистей в лучезапястных суставах, то же с гантелями в руках. Отталкивание от стены, делая акцент на движения кистями; броски набивных

мячей, верхняя передача небольших набивных мячей (0,5-1 кг). Вращение кистями, наматывая на палку шнур, к концу которого подвешен груз весом 3-10 кг.

Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами.

Упражнения для развития мышц туловища: вращательные движения туловища в разных направлениях (с отягощением и без). Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках).

Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести: приседания на обеих ногах и на одной ноге; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки в полуприседе и в полном приседе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте, с поворотами на 180 и 360, многократные на одной и обеих ногах на дальность на матах, песке, снегу. Впрыгивание на предметы различной высоты. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости. Многократные прыжки различной высоты на одной и обеих ногах. Пятнадцатисекундные серии прыжков (в первой серии выполняется максимальное количество прыжков - 20-50, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д.). Последовательная имитация нападающего удара и блокирование (удар - один блок, удар – два блока, и т.д.). Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между бросками в два - три шага (количество бросков от 5 до 10). Целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности.

Упражнения для развития ловкости. Однократные и многократные кувырки вперед и назад с различной последовательностью; то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных приемов техники. Однократные и многократные прыжки с места и с небольшого разбега с поворотами на 90, 180, 270, и 360. Прыжки: через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) без поворотов и с поворотами, в яму с песком, с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.

Упражнения в парах с мячом: выполняется первая передача над собой, вторая – партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад (выполнить 10-15 передач подряд, не теряя мяча).

Упражнения для развития гибкости. Основные средства для развития специальной гибкости – гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью и сопротивлением партнера. Упражнения должны способствовать увеличению подвижности в суставах, Укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Имитационные упражнения с большой амплитудой движений (без отягощений и с малыми отягощениями).

Наклоны вперед, в стороны, назад с помощью и с сопротивлением партнера. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях. Размахивание руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

Формы проведения учебных занятий по разделу: основная форма - практические учебно - тренировочные занятия.

Виды учебной деятельности в данном разделе:

- слушание и наблюдение за демонстрациями педагога и товарищей по учебной группе,
- выполнение упражнений и методических указаний педагога,
- разучивание и выполнение упражнений различной направленности,
- самостоятельная деятельность обучающихся по индивидуальным планам,
- анализ собственных результатов и результатов команды,
- самооценка и взаимооценка учебно – тренировочной деятельности,
- планирование собственной деятельности: распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.

Формы контроля по разделу: выполнение нормативов СФП.

Раздел 5. Соревнования и конкурсы (5 часов)

На данном этапе спортивной подготовке соревнования проводятся до районного уровня. Не более 6-7 стартов в год по календарю спортивно-массовых мероприятий ОУ и района.

Внутренние: соревнования по тестам ОФП (январь-2 часа), участие в спартакиаде ОУ (февраль-2 часа, апрель - 2 часа).

Районные: Соревнования по тестам ГТО (июнь-2 час),

Раздел 6. Контрольные испытания (3 часа)

Контрольные испытания проводятся два раза в год, спустя четыре и девять месяцев реализации программы по пяти видам физических качеств общей физической подготовки:

- Скоростные (бег 30метров);
- Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
- Силовые (сгибание, разгибания рук в упоре лёжа – девочки, подтягивания в висе - мальчики); (Метание мяча 150гр.)
- Выносливость (бег 1000 метров);
- Гибкость (наклон вперёд стоя).

Текущие (промежуточные испытания) принимаются на 5м-6м месяце реализации программы по четырём видам физических качеств общей физической подготовки (январь-2часа):

- Скоростные (бег 30метров);
- Силовые (сгибание, разгибания рук в упоре лёжа – девочки, подтягивания в висе - мальчики);
- Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
- Гибкость (наклон вперед стоя на полу или на скамье).

Техника выполнения контрольных испытаний подробно описана в разделе Контрольно – оценочные средства.

IV. КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Нормы ГТО:

1 ступени

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>

2 ступени

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf>

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством педагога или самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Перечень испытаний и требования к их выполнению:

1. Бег на 30метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине. (мальчики)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

4.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (девочки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

4.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине. (юноши)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5

с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

6. Бег на дистанцию 1000 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 1000 м выполняется с произвольного старта. Участники стартуют по 8-10 человек.

Таблица контрольных испытаний представлена в приложении 5.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 и 2 ступень (возрастная группа от 6 до 10 лет).

7. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно – методическое и дидактическое обеспечение программы.

В процессе реализации программы используются:

- учебно-методическое пособие. Е. А. Короткова Теория и методика физической культуры. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014,
- презентации по темам «История физической культуры и спорта», «Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом»
- инструкция «Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом»,
- видеофильм «История развития и возрождения ВФСК ГТО»
- инструкция по Регистрации на сайте ВФСК ГТО и работе в личном кабинете,
- методические сборники подвижных игр,
- методические рекомендации по подготовке и проведению тестирования ВФСК ГТО, (Мин спорта Р.Ф.)
- методическое пособие, в том числе по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно – спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий (Мин спорта РФ 1.12.2014),
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ,
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)",
- таблицы оценки результатов (тестов) в рамках фестивалей ВФСК ГТО (мальчики 9 лет),

- таблицы оценки результатов (тестов) в рамках фестивалей ВФСК ГТО (девочки 9 лет),
- протоколы оценки физических качеств и контрольных нормативов,
- протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- протокол тестирования знаний, умений в области физической культуры и спорта,
- нормативы ВФСК ГТО 1-2 ступеней,
- общая классификация физических упражнений,
- сборники ОРУ на месте и в движении.

Материально техническое обеспечение

- универсальный спортивный зал;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамья;
- высокая, низкая перекладина;
- тумба для измерения гибкости;
- ноутбук с доступом в сеть «Интернет», проектор, экран;
- мячи и гранаты для метания;
- прыжковая яма;
- мячи (набивной, теннисный, волейбольный, футбольный, баскетбольный из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся);
- скакалки;
- кегли;
- обручи;
- секундомер и рулетка.

Перечень информационных ресурсов

- <https://www.gto.ru> -сайт ГТО
- <http://zdd.1september.ru> / - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru> / - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru> / - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru> / - Журнал «Культура здоровой жизни».

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. А.В. Исакова, Н.В. Васильева . 300 упражнений с мячом (учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта) Омск БОУДПО «ИРООО», 2009.
2. Артёменко методическое пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». – Воронеж, 2009.
3. В.И. Дубровский «Гигиена физического воспитания и спорта». М.: Владос, 2003.
4. Журнал «Физическая культура в школе».
5. Ижевский безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М. : Просвещение, 2009. – 160 с.
6. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003. -Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004. - Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
7. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
10. Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.
11. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М., 2002
12. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
13. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001. Ю.Д. Железняк. Юный волейболист. – М., 1988.
14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ,
15. Ю.Д. Железняк, Ю.Н Портнов, В.П. Совин. Спортивные и подвижные игры. М.: Академия, 2002.
16. Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2003.