Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 78 г. Челябинска»
(МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска»)

Согласовано
Советом
Учреждения
протокол № 22
от 12.05.2023

Принято
решением Педагогического
совета
протокол № 318
от 15.05.2023

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска»
_____ Н. А. Кирасирова
« 15 » 05 2023
Приказ № 216 от 15.05.2023

Подписано цифровой подписью: МАОУ "СОШ № 78 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
DN: email=aniskovas@mail.ru, street=УЛ. МОЛОДОГВАРДЕЙЦЕВ, Д.62, К.В, c=RU, st=74 Челябинская область, l=Г. ЧЕЛЯБИНСК, givenName=Светлана Петровна, sn=Анискова, title=Заместитель директора по УВР, ou=Общее подразделение, o=МАОУ "СОШ № 78 Г. ЧЕЛЯБИНСКА", 1.2.643.100.3=120B303536373730313239373 4, 1.2.643.100.1=120D313032373430323333343838 32, 1.2.643.100.4=120A373434373033323833330, 1.2.643.3.131.1.1=120C373434373131363732393936, cn=МАОУ "СОШ № 78 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
Дата: 2023.08.28 13:19:59 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: учащиеся 9-11 лет

Срок реализации программы: 17 часов

Разработчик программы: Гетманова А.С.,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3

1.1 Актуальность программы ……..... 4

1.2 Воспитательный потенциал.…… 6

1.3 Характеристика обучающихся по программе ……... 7

1.4 Цель программы …… 9

1.5 Задачи программы 9

1.6 Планируемые результаты ……..... 9

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..... 10

2.1 Учебный план 1 год обучения ……..... 10

2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения…… 10

2.3 Календарный учебный график ……..... 16

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…… 17

3.1 Контрольно - оценочные материалы…….. 17

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ …… 23

4.1 Методические материалы…….. 23

4.2 Список литературы……. 25

4.3Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса…… 26

5. ПРИЛОЖЕНИЕ …… 27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» относится к **программам** физкультурно-спортивной направленности и **составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145- ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Указа президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».
3. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
4. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Проекта Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.
7. СанПин 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы

ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции».

9. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
10. Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.
11. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196
12. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).
13. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
14. Устава МАОУ « СОШ №78 г. Челябинска»
15. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска».
16. Положения о порядке зачисления, перевода и отчисления из объединений дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».
17. Положения о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

1.1Актуальность программы

Данная краткосрочная программа 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; научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортивными играми; научатся 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.

Занятия подвижными играми, а так же проведение различных эстафет - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.

При про проведении подвижных игр учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ в том числе. Поэтому для любого ребенка (а особенно ребенка с ОВЗ) подвижные игры являются фундаментом дальнейшего развития.

Новизна

Программа разработана таким образом, что позволяет за короткий срок овладеть навыками подвижных игр. Так же, позволит с помощью подвижных

игр обеспечить всестороннее физическое развитие ребенка и повысить двигательную активность.

Практическая значимость заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе подвижных игр новыми двигательными умениями и навыками.

1.2 Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» нацелена на физическое воспитание всестороннего развития личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В ней использованы эффективные формы и методы работы со школьниками и мероприятия, обеспечивающие работу.

Занятия 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.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, игра, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-

восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

1.3 Характеристика обучающихся по программе

Дети 9-11 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие вожатого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неуемная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста.

Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 9-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Программа рассчитана на детей от 9 до 11 лет. В том числе для детей с ОВЗ. Срок реализации программы — 17 часов.

Уровень освоения программы стартовый.

Режим занятий и объем программы.

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.	Количествен-ный состав
17 недель(пол года)	1по 40 мин.	1 раз в неделю	1	17	17

1.4 Цель программы

популяризация здорового образа жизни, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

1.5 Задачи программы

Задачи:

Образовательные:

- обучение навыкам и умениям игры в различные подвижные игры;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами в спортивных играх.

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств;

Воспитательные:

- слаженность коллективных командных действий, соблюдение норм взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- гармоническое развитие своего тела, красоты и выразительности движений.

1.4 Планируемые результаты.

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Текущий
2	Общая физическая подготовка	2		2	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	3		3	Текущий
4	Подвижные игры	10		10	Итоговая аттестация
	Итого:	17	1	16	

2.2 Содержание учебного плана

1.Теоретическая подготовка (2)

Введение. История возникновение подвижных игр. Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Введение. История возникновение подвижных игр. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть». Правила безопасности на занятиях. Правила игр. Правила гигиены личной и общественной. Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».

Текущий контроль – Опрос-Игра - конкурс на лучшую зарядку.

3.Общая физическая подготовка (2 часов)

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.

Гимнастические и акробатические упражнения

Ознакомление с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями. Равновесие: ласточка, флажок, фронтальное равновесие. Шпагат. Полушпагат. Группировка. Перекат. Мост: из положения, лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Складка ноги врозь. «Горочка». «Самолёт». «Колечко». «Корзинка».

Малая акробатика: кувырки: вперед, назад, в группировке, ноги врозь; стойки на: голове, руках; колесо боком, «рондат», комбинации элементов на акробатической дорожке. Прыжки на батуте: повороты, седы; прыжки на скакалке.

Текущий контроль –Выполнения упражнения на пресс за 30 сек.

4. Специальная физическая подготовка (3 часов)

Упражнения для развития быстроты

-По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. До 30 метров с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: средняя стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

-Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку на 25-35 метров). «Челночный бег» - отрезки пробегаются лицом, спиной, правым левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (с весом от 1 до 3 кг.), с поясом – отягощением.

-Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способы передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи. То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

-Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

-Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (до 10 кг.).

-Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же но с разбега 3-7 м. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Подвижная цель» «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание» «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости.

-Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном направлении), игровые упражнения на 5-10 минут.

Упражнения координации.

-Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков. Упражнения с мячами у стены.

-Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после выполнения серии кувырков встать и отбить мяч кулаком через сетку. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (передача через сетку). Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

-Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы. Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечные движения при неоднородном выборе решения. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Текущий контроль – Выполнения прыжков на скакалке за 30 сек, кол-во раз.

5. Подвижные игры (10 часов)

Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Попрыгунчики - воробушки »,«Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Эстафета «Кто быстрее»

- Разучить и отработать технику передачи эстафеты.

  Эстафета «Посади картошку»

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Кто дальше бросит»,
«Точный расчет», «Метко в цель».

- Разучить и отработать технику раскладывания и собирания кубиков на скорости.

  Эстафета «Поменяй предмет»

Подвижные игры. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие реакции, ориентированию в пространстве. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

- Разучить и отработать смену предмета на скорости. *Эстафета с баскетбольным мячом.*

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой(шагом и бегом).

- Разучить и отработать технику удара мячом в центр на скорости.

  Эстафета с 2 обручами.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей , реакции, ориентированию

пространстве. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

- Разучить и отработать технику перелазания через обруч на скорости. *Эстафета с капитаном*
- Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорости.

Итоговая аттестация – Демонстрация подвижной игры

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график обучения

Год обучения: с 1 сентября по 31 декабря																			
Год обучения		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
Недели обучения		**01.09.23- 03.09.23**	**04.09.23- 10.09.23**	**11.09.23 -17.09.23**	**18.09.23- 24.09.23**	**25.09.23-01.10.23**	**02.10.23 - 08.10.23**	**09.10.23 -15.10.23**	**16.10.23 - 22.10.23**	**23.10.23 - 29.10.23**	**30.10.23 - 05.11.23**	**06.11.23 - 12.11.23**	**13.11.23 - 19.11.23**	**20.11.23 - 26.11.23**	**27.11.23 – 03.12.23**	**04.12.23 – 10.12.23**	**11.12.23 – 17.12.23**	**18.12.23 – 24.12.23**	**Всего по программе**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	Практика	0,30	1	1	0,30	1	1	0,30	0,30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
	Теория	0,30			0,30					1									2
Текущий контроль																			
Итоговая аттестация																			
Государственные праздники и выходные																			
Занятия, не предусмотренные расписанием																			

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

Текущий контроль осуществляется в течении учебного года в форме устного опроса, тестирования, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация хода подвижной игры, упражнений, сдачи нормативов.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме демонстрация хода подвижной игры и рассказ правил игр.

3.1 Контрольно-оценочные материалы

Тест на тему: Здоровый образ жизни

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3- 4 КЛАССА

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается обще количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На

дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Контрольные нормативы

ДЕВОЧКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ				
			7-8	9	10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190
		4	140	150	160	170	180
		3	130	140	150	180	170
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ				
			7-8	9	10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200
		4	150	160	170	180	190
		3	140	150	160	170	180
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14
		4	4	6	8	10	12
		3	2	4	6	8	10

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методические материалы

В программу принимаются дети в возрасте 9-11 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется преподавателем перед занятием.

Особая роль на занятиях отводится правильному выполнению эстафет, а также развитию физических качеств обучающихся.

Техника включает в себя комплекс приёмов, с помощью которых ведётся игра. Совершенная техника создаёт благоприятные условия для успешного решения игровых задач и базируется на естественной координации движений человека.

Для эффективного освоения технических приёмов на занятиях проводятся индивидуальные и групповые упражнения, в парах и тройках.

Тактическая подготовка сводится не только к обучению обучающихся объединения тактическим действиям, но и в развитии необходимых качеств личности (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.), умение гибко использовать технические приёмы.

Одним из главных средств в обучении являются физические упражнения, которые делятся на две большие группы: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные). Соревновательные

упражнения представляют собой собственно эстафеты. Технические приёмы и тактические действия выполняются обучающимися так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надёжности.

Сочетание в эстафетах различных физических упражнений способствует развитию у обучающихся ценных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Поэтому занятия педагог старается строить так, чтобы изучение техники обеспечивало максимальное развитие физических качеств воспитанников.

Существенное место в подготовке детей занимают игры и спортивные соревнования. В них заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения, воспитанники учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах спортивного объединения.

Игры, соревнования, занятия объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Для определения результативности обучающихся по программе педагогом проводится мониторинг: отслеживается теоретический уровень подготовки обучающихся по основным разделам программы; уровень физического и личностного развития, активное участие обучающихся в играх и соревнованиях. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

4.2. Список литературы

Для обучающихся и их родителей:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.
2. Мелихова Т.М. Отбор детей для занятий спортом на основе комплекса критериев: Учеб. пособие / Т.М. Мелихова. – Омск, Челябинск: ЧГИФК, 1990. – 50 с.
3. Богданов Г.П. Школьника – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) – М; Ф и С, 1989г.
4. Богословский В.П., Мейксон Г.Б. Физкультура в школе № 6, 1993 г.
5. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей – М: «Просвещение», 1965г.
6. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста М: Ф и С, 1966г.
7. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. Челябинск: Ю-Урал. Кн.Изд-во, 1980г.
8. Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: Межвузовский об научн. тр. (от ред. А.Г. Фалалеев, А.Г. Колеков), СпбНИ МФК-СПБ, 1996г.
9. Детская спортивная медицина (под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева (руководство для врачей) 2-е издание; М: «Медицина»
10. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека – Киев «Здоровье», 10987 г.
11. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию М: Ф и С, 1994 г.
12. Степаненко Е.П. Занятия по ОФП : учебник / Е.П. Степаненко. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 264 с.

Для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
4. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
5. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры Б.Р. Голощапов – М.,2009
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка Ю.И Гришина. - М., 2010

4.3. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

1. Спортивная форма и обувь на каждого ученика

2. Спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

3. Технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

4.Физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

5.Приложение

Календарно тематическое планирование

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка**	**2**	**1**	**1**	
	1.1	Введение. История возникновение подвижных игр. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть».	0,30	0,30		
	1.2	Правила безопасности на занятиях. Правила игр. Правила гигиены личной и общественной.	0,30	0,30		
	1.3	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».Игра - конкурс на лучшую зарядку.	1		1	Текущий контроль – Тестирование-демонстрация комплекса ОРУ
	2	**Общая физическая подготовка**	**2**		**2**	
	2.1	Строевые упражнения Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.	1		1	
	2.2	Действия в строю: изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса и рук, Подвижная игра.	1		1	Текущий контроль-демонстрация упражнения пресс за 30 сек.

	3	**Специальная физическая подготовка**	**3**		**3**	
	3.1	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д.	1		1	
	3.2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом. Упражнения для развития специальной выносливости	1		1	
	3.3	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. ОРУ. Упражнения с мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.	1		1	Текущий контроль – Выполнения прыжков на скакалке за 30 сек, кол-во раз.
	4	**Подвижные игры**	**10**		**10**	
	4.1	Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафета «Кто быстрее»	0,30		0,30	
	4.2	Подвижная игра «Два мороза», «Пятнашки», Эстафета «Кто быстрее»	0,30		0,30	
	4.3	Подвижные игры «Попрыгунчики- воробушки » Эстафета «Посади картошку».	0,30		0,30	
	4.4	Подвижные игры «Зайцы в огороде»,«Лисы и куры». Эстафета «Посади картошку».	0,30		0,30	
	4.5	Подвижные игры «Кто дальше бросит» Эстафета «Поменяй предмет».	1		1	
	4.6	Подвижная игра «Точный расчет», «Метко в цель». Эстафета «Поменяй предмет».	1		1	
	4.7	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», Эстафета с баскетбольным мячом.	1		1	

	4.8	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину. Эстафета с баскетбольным мячом.	1		1	
	4.9	Подвижная игра «Попади в обруч»,«Мяч водящему»,«У кого меньше мячей»	1		1	
	4.10	Подвижная игра «Быстро и точно»,«Снайперы»	1			
	4.11	Подвижная игра «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча»	1			
	4.12	Эстафета «Посади картошку» Подвижная игра «Прыжки по полоскам» Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1			Итоговая аттестация - Демонстрация ПИ
		Итого:	**17**	**1**	**16**	