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

Согласовано: Советом Учреждения Протокол № 25 от 09.01.2024	Принято решением Педагогического совета протокол № 6 от 09.01.2024	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска» _____ Н. А. Кирасирова «09» 01 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: учащиеся 8-11 лет

Срок реализации программы: 21 неделя

Разработчик программы: Чернов А.В.,

педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. « Основные характеристики программы »

1.1.Актуальность программы……..... 4

1.2 Воспитательный потенциал…… 6

1.3 Характеристика обучающихся по программе ……..... 7

1.4 Цель программы …….. 10

1.5 Задачи программы 10

1.6 Планируемые результаты ……..... 10

Раздел 2. «Содержание программы»……..... 11

2.1 Учебный план 1 группы обучения ……..... 11

2.2 Содержание программы 1 группы обучения ……... 11

2.3 Учебный план 2 группы обучения ……... 17

2.4 Содержание программы 2 группы обучения ……... 17

2.5 Планируемые результаты…….. 20

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1 Календарный учебный график 1 группы обучения ……..... 24

3.2 Календарный учебный график 2 группы обучения ……... 25

3.3 Условия реализации программы……..... 27

3.4 Формы аттестации и контроля……..... 29

3.5 Оценочные материалы……... 29

3.6 Методические материалы……..... 34

3.7 Список литературы……..... 38

Приложение к программе……. 39

Раздел 1. «Основные характеристики программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые старты» 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».

1.1 Актуальность.

Занятия спортивными 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.

Данная 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.

Новизна заключается в параметрах учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 21 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области спортивных игр.

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

1.2 Воспитательный потенциал

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые старты» 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. Воспитание волевых качеств – ещё одна составляющая воспитательной работы, важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается ребенок в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями занятиями веселыми стартами, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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.

1.3 Характеристика обучающихся по программе

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 8 до 11 лет.

1 группа обучения – 8-11 лет.

2 группа обучения – 8-11 лет.

Возрастные особенности детей:

Возрастные особенности 8-11 лет

Дети 8-11 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.

Срок реализации программы – 21 неделя.

Режим организации занятий

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.
21нед.	1 группа**:** 40 минут 2 группа: 40 мин	2,5 (1 час – раз в 2 недели) 2	2,5 2	52,5 42

Формы организации образовательного процесса

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.

Особенности реализации программы и место проведения занятий

Программа предназначена для занятий физкультурно – спортивной деятельностью. 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.

Продолжительность обучения 21 неделя 94,5 час непосредственно в условиях спортивной секции. Из них основой образовательного процесса является групповое обучение.

1.4 Цель программы

Целью является 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 спортивные 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.

1.6 Планируемые результаты

Основными результатами программы станут:

- 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.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Учебный план 1 группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2,5	2,5		Опрос
2	Основные понятия здорового образа жизни	2	2		Демонстрация комплекса ОРУ
3	Общая физическая подготовка	13		13	Выполнения упражнения
4	Специальная физическая подготовка	15		15	Демонстрация упражнения
5	Веселые старты и подвижные игры	15		15	Демонстрация
6	Контрольно - переводные испытания	5		5	Сдача нормативов Итоговая аттестация
	Итого:	52,5	4,5	48	

2.2 Содержание программы 1 группы обучения

1.Теоретическая подготовка (2,5)

Введение. История возникновение веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.

Текущий контроль - Опрос

2.Основные понятия здорового образа жизни (2часов)

Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание». Игра - конкурс на лучшую зарядку.

Текущий контроль – Тестирование на тему здорового образа жизни

3.Общая физическая подготовка (13 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 (15 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. Веселые старты и подвижные игры (15 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.

Текущий контроль - Демонстрация эстафет

6. Контрольно - переводные испытания (5 часов)

- Контрольно-оценочные и переводные испытания
- Участие в школьных и районных соревнованиях

Итоговая аттестация – Сдача нормативов

2.3 Учебный план 2 группы обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
2	Общая физическая подготовка(ОФП)	10		10	Выполнение упражнения
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Выполнение упражнения
4	Веселые старты и подвижные игры	15		15	Демонстрация
5	Контрольно - переводные испытания	5		5	Сдача нормативов Промежуточная и итоговая аттестация
	Итого:	42	2	40	

2.4 Содержание программы 2 группы обучения

1.Теоретическая подготовка (2 часов)

Введение. Современные олимпийские игры. Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Личная гигиена. Игра - конкурс на лучшую зарядку.

Текущий контроль - Опрос

2.Общая физическая подготовка (10 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. Построения и перестроения. Построения в шеренгу по команде преподавателя теля. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйся!»,«Смирно!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс — стройся!».Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроение из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчёт по порядку.

Общеразвивающие упражнения

-Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак). Одновременное и поочерёдное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным, пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу учителя. Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью (как платком). Смена напряжённого вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. Смена резких движений в напряжённой ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.

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 – Мальчики подтягивание – девочки отжимания

3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

- Гимнастические упражнения

1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

2 Упражнения для мышц ног и таза

- Барьерная гимнастика

Ходьба через середину, сбоку. Прыжки через барьер : сбоку, через середину.

- Легкоатлетические упражнения

1 Бег с низкого старта

2 Бег с ускорением

3 Бег с ходу

4 Бег со старта до 60 м.

5 Повторный бег

7 Прыжки в длину с разбега

8 Прыжки и прыжковые упражнения

9 Специальные беговые упражнения

10 Эстафетный бег

11 Темповый бег

12 Бег с барьерами

- Спортивные и подвижные игры

Текущий контроль – Прыжок в длину места

4. Веселые старты и подвижные игры (15 часов)

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве«Пустое место», «Белые медведи».

«Космонавты»

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве«Прыжки по полоскам»,

«Волк во рву», «Удочка» На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие

реакции, ориентированию в пространстве «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом»,«Подвижная цель», «Мяч ловцу»,«Охотники и утки», «Быстро и точно»

«Снайперы»,«Игры с ведением мяча»

*Эстафета «Кто быстрее».*Разучить и отработать технику передачи эстафеты.

*Эстафета «Посади картошку».*Разучить и отработать технику раскладывания и собирания кубиков на скорости.

*Эстафета «Поменяй предмет».*Разучить и отработать смену предмета на скорости.

Эстафета с баскетбольным мячом. Разучить и отработать технику удара мячом в центр на скорости.

Эстафета с 2 обручами. 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.

Текущий контроль - Демонстрация эстафет

5. Контрольно - переводные испытания (5 часов)

- Контрольно-оценочные и переводные испытания
- Участие в школьных и районных соревнованиях

Итоговая аттестация – Участие в соревнованиях, сдача нормативов.

2.5 Планируемые результаты

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в определённом ритме.

-сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

-согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды.

-выполнять высокий старт;

-бежать в медленном темпе 2 мин;

-быстро пробежать 30 м;

-прыгать в длину и высоту;

-метать малый мяч с места правой и левой руками.

-самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Раздел 3. «Организационно-педагогические условия»

3.1 Календарный учебный график 1-й группы обучения

Год обучения		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май					
Недели обучения		**9.01.24-14.01.24**	**15.01.24-21.01.24**	**22.01.24-28.01.24**	**29.02.24-04.02.24**	**05.02.24-11.02.24**	**12.02.24-18.02.24**	**19.02.24-25.02.24**	**26.03.24-3.03.24**	**4.03.24-10.03.24**	**11.03.24-17.03.24**	**18.03.24-24.03.24**	**25.03.24-31.03.24**	**1.04.24-7.04.24**	**8.04.24-14.04.24**	**15.04.24-21.04.24**	**22.04.24-28.04.24**	**29.04.24-5.05.24**	**6.05.24-12.05.24**	**13.05.24-19.05.24**	**20.05.24-26.05.24**	**27.05.24-31.05.24**	Всего часов по программе
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	52,5
	Практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	48
	Теория		1		1		1		1													0,30	4,30
Текущий контроль																							
Промежуточная и итоговая аттестация																							
Государственные праздники и выходные								23.02		8.03	11.03							29.04-1.05	9.05-10.05				

Занятия, не предусмотренные расписанием																						

3.2. Календарный учебный график 2-й группы обучения

Год обучения		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май					
Недели обучения		**9.01.24-14.01.24**	**15.01.24-21.01.24**	**22.01.24-28.01.24**	**29.02.24-04.02.24**	**05.02.24-11.02.24**	**12.02.24-18.02.24**	**19.02.24-25.02.24**	**26.03.24-3.03.24**	**4.03.24-10.03.24**	**11.03.24-17.03.24**	**18.03.24-24.03.24**	**25.03.24-31.03.24**	**1.04.24-7.04.24**	**8.04.24-14.04.24**	**15.04.24-21.04.24**	**22.04.24-28.04.24**	**29.04.24-5.05.24**	**6.05.24-12.05.24**	**13.05.24-19.05.24**	**20.05.24-26.05.24**	**27.05.24-31.05.24**	Всего часов по программе
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21
	Практика	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
	Теория		1		1																		2
Текущий контроль																							
Промежуточная и итоговая аттестация																							
Государственные праздники и выходные								23.02		8.03	11.03							29.04-1.05	9.05-10.0				

																		5				
Занятия, не предусмотренные расписанием																						

3.3 Условия реализации программы

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.

3.4 Формы аттестации

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 упражнений, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация для определения результативности обучающихся педагогом проводится мониторинг: уровень физического развития. Учитель, ведущий программу заполняет диагностическую карту.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме участия в соревнованиях «Спартакиада школьных спортивных клубов», а также обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов.

3.5 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

Контрольно - переводные 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

3.6 Методические материалы

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Формы и методы, используемые в ходе реализации программы

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований.

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

3.7 Список литературы

Для учащихся:

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: «Учитель», 1984

2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: «Физкультура и спорт», 1986

3. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника.- М.: «Физкультура и спорт»,
1967

Для педагога:

1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984

2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962

3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: «Айспресс», 2004

4. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: «Физкультура и спорт», 1970

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М. : «Физкультура и спорт», 1974

6. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973

Для родителей

1. Травин Ю.Г.«Бегай на здоровье», автор: Ю.Г. Травин – (Физкультурная библиотечка школьника) М.: Советский спорт, 1988г.

2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, Янсон Ю.А.- Издательство «Феникс»,2004г.

3. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5.- С. 82 - 86.

4. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.

5. Журнал физическая культура в школе. 2015 – 2019 год.

Приложение

Календарно тематическое планирование 1-й группы обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка**	**4**	**4.30**		
	1.1	Введение. История возникновение веселых стартов. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть».	1	0,30		
	1.2	Правила безопасности на занятиях. Правила игр. Правила гигиены личной и общественной.	1	1		Текущий контроль-Опрос
	1.3	Основные понятия здорового образа жизни	1	1		
	1.4	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».	1	1		
	1.5	Игра - конкурс на лучшую зарядку.	1	1		Текущий контроль -демонстрация комплекса ОРУ
	2	**Общая физическая подготовка**	**13**		**13**	
	2.1	Строевые упражнения Команды для управления группой.	1		1	
	2.2	Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.	1		1	
	2.3	Обучение ходьбе без контроля зрения Переход с шага на бег и из бега на шаг.	1		1	
	2.4	Действия в строю: изменение скорости	1		1	

		движения. Остановка во время движения шагом и бегом.				
	2.5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса и рук, Подвижная игра.	1		1	
	2.6	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		1	
	2.7	Принятие правильной осанки в различных исходных положениях. Ходьба приставными шагами вперёд, назад, в сторону, выполнение движений руками.	1		1	
	2.8	Упражнения на дыхание. Игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры.	1		1	
	2.9	Гимнастические и акробатические упражнения. Ознакомление с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями.	1		1	
	2.10	Равновесие: ласточка, флажок, фронтальное равновесие. Шпагат. Полушпагат. Малая акробатика: кувырки: вперед, назад, в группировке, ноги врозь; стойки на: голове, руках; колесо боком, комбинации элементов на акробатической дорожке.	1		1	
	2.11	Группировка. Перекат. Мост: из положения, лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Складка ноги врозь. «Горочка». «Самолёт». «Колечко». «Корзинка».	1		1	Текущий контроль-демонстрация упражнения пресс за 30 сек.
	3	**Специальная физическая подготовка**	**15**		**15**	
	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	1		1	

		партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом.				
	3.3	Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	1		1	
	3.4	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой.	1		1	
	3.5	ОРУ. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре, как без отягощения, так и с различными отягощениями	1		1	
	3.6	ОРУ. Спрыгивание с возвышения 40 см.	1		1	
	3.7	Упражнения для развития специальной выносливости	1		1	
	3.8	ОРУ. Беговые упражнения.	1		1	
	3.9	Прыжковые, скоростно-силовые упражнения.	1		1	
	3.10	ОРУ. Упражнения для развития координации. Подвижные игры.	2		2	
	3.11	ОРУ. Упражнения с мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.	2		2	Текущий контроль – Выполнения прыжков на скакалке за 30 сек, кол-во раз.
	4	**Веселые старты и подвижные игры**	**15**		**15**	
	4.1	Эстафета «Кто быстрее», Подвижная игра «К своим флажкам»	2		2	
	4.2	Эстафета «Кто быстрее», Подвижная игра «Два мороза», «Пятнашки»	2		2	
	4.3	Эстафета «Посади картошку».Подвижные игры «Попрыгунчики- воробушки »	2		2	
	4.4	Эстафета «Посади картошку». Подвижные игры «Зайцы в огороде»,«Лисы и куры».	1		1	

	4.5	Эстафета «Поменяй предмет». Подвижные игры «Кто дальше бросит»	1		1	
	4.6	Эстафета «Поменяй предмет». Подвижная игра «Точный расчет», «Метко в цель».	1		1	
	4.7	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»,	1		1	
	4.8	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину	1		1	
	4.9	Эстафета с 2 обручами	1		1	
	4.10	Эстафета с 2 обручами. Подвижная игра «Попади в обруч»	1		1	
	4.12	Эстафета с капитаном. Подвижна игра «Мяч водящему».	1		1	
	4.13	Эстафета с капитаном. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		1	Текущий контроль – Демонстрация эстафет
	5	**Контрольно - переводные испытания**	5		5	
	5.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		1	
	5.2	Участие в школьных и районных соревнованиях	3		3	Промежуточная аттестация и итоговая аттестация - Сдача нормативов
		Итого:	52,30	4,30	48	

Календарно тематическое планирование 2-й группы обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка**	**2**	2		
	1.1	Введение. Современные олимпийские игры Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека.	1	1		
	1.2	Личная гигиена.Игра - конкурс на лучшую зарядку	1	1		Текущий контроль – Опрос
	2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**10**		**10**	
	2.1	Строевые упражнения Построения в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	3		3	
	2.2	Построения и повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на укрепление голеностопа. Упражнения на равновесие	3		3	
	2.3	Общеразвивающие упражнения без предмета. ОРУ с предметом. Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.	4		4	Текущий контроль – Отжимания девочки, подтягивание мальчики
	3	**Специальная физическая подготовка**	**10**		**10**	
	3.1	Гимнастические и акробатические упражнения ОРУ. Кувырки	3		3	
	3.2	Полосы препятствий. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Стартовый разгон. Финиширование.	3		3	
	3.3	Легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег..	4		4	Текущий контроль – Выполнения упражнения прыжок с места

	4	**Веселые старты**	**15**		**15**	
	4.1	Эстафета «Кто быстрее». Подвижная игра «Пустое место»	2		2	
	4.2	Подвижные игры «Белые медведи». «Космонавты»	2		2	
	4.3	Эстафета «Посади картошку» Подвижная игра «Прыжки по полоскам» Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	2		2	
	4.4	Эстафета «Поменяй предмет». Подвижная игра-«Подвижная цель» «Мяч ловцу»	2		2	
	4.5	Эстафета «Кенгуру», «Скорый поезд».Эстафета с баскетбольным мячом «Гонка мячей по кругу».	1		1	
	4.6	Подвижная игра-«Вызови по имени»; «Овладей мячом»	1		1	
	4.7	Эстафета с 2 обручами. Подвижная игра «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча»	1		1	
	4.8	Эстафета «Продень обруч»; «Пчёлка» Эстафета с капитаном. Подвижная игра «Быстро и точно»,«Снайперы»	1		1	
	4.9	Подвижные игры «Пятнашки» «Перебежки»	3		3	Текущий контроль – Демонстрация эстафет
	5	**Контрольно - переводные испытания**	**5**		**5**	
	5.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	
	5.2	Участие в школьных и районных соревнованиях	3		3	Итоговая аттестация и промежуточная – Участие в соревнованиях, сдача нормативов.
		Итого:	**42**	**2**	**40**	