

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 78 г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска»  
Н.А. Кирасирова  
Приказ № 9 от «09» января 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: учащиеся 8-10 лет  
Срок реализации программы (краткосрочная): 21 неделя  
Разработчик программы: Гетманова А.С.,  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

## **Содержание программы**

### **Раздел I. «Основные характеристики программы»**

1.1.Пояснительная записка.....	2
1.2 Содержание программы .....	8
1.2.1 Учебный план 1 группы обучения.....	8
1.2.2. Содержание программы 1 группы обучения.....	9
1.2.3. Учебный план 2 группы обучения .....	14
1.2.4. Содержание программы 2 группы обучения.....	14
1.3 Планируемые результаты.....	18

### **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1 Календарный учебный график 1 группы обучения.....	21
2.1.1.Календарный учебный график 2 группы обучения.....	21
2.2 Условия реализации программы.....	22
2.3 Формы аттестации и контроля.....	25
2.4 Оценочные материалы.....	25
2.5 Методические материалы.....	31
2.6 Список литературы.....	34
Приложение к программе.....	36

## **Раздел I. «Основные характеристики программы»**

### **1. 1 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. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2030 года »
3. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

7. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
8. Устава МАОУ « СОШ №78 г. Челябинска»
9. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска»
10. Положения о порядке зачисления, перевода и отчисления из объединений дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».
11. Положения о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска»

**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 неделю. 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.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей от 8 до 10 лет.

1 группа обучения – 8-10 лет.

2 группа обучения – 8-10 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.
21 нед.	1 группа: 40 минут  2 группа: 40 мин	3 (1 час – раз в 2 недели)  1	3,5  1	73,5  21

### **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 качествах, 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.

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

### **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.

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.

## 1.2 Содержание программы

### 1.2.1 Учебный план 1 группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6,5	6,5		Опрос
2	Основные понятия здорового образа жизни	2			Демонстрация комплекса ОРУ
3	Общая физическая подготовка	15		15	Выполнения упражнения
4	Специальная физическая подготовка	15		10	Демонстрация упражнения
5	Веселые старты и подвижные игры	30		30	Демонстрация
6	Контрольно - переводные испытания	5		5	Сдача нормативов Промежуточная и итоговая аттестация
	Итого:	73,5	6,5	45	

## **1.2.2 Содержание программы 1 группы обучения**

### **1. Теоретическая подготовка (6,5)**

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

**Текущий контроль - Опрос**

### **2. Основные понятия здорового образа жизни (2 часов)**

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

**Текущий контроль – Тестирование на тему здорового образа жизни**

### **3. Общая физическая подготовка (15 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.

*Обще развивающие 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 старовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к старовой 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 быстро. 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 кувыроков.

Упражнения с мячами у стены.

-Упражнения с выполнением кувыроков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувыроков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после

выполнения серии кувыроков 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 (30 часов)**

Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве «К своим флагам»,«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 сортирования 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 скорость. *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 скорость.  
*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 скорость.  
*Эстафета с капитаном*
- Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорость.

## **Текущий контроль - Демонстрация эстафет**

### **6. Контрольно - переводные испытания (5 часов)**

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

**Промежуточная аттестация и итоговая аттестация – Сдача нормативов**

### **1.2.3 Учебный план 2 группы обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос
2	Общая физическая подготовка(ОФП)	3		3	Выполнение упражнения
3	Специальная физическая подготовка	3		3	Выполнение упражнения
4	Веселые старты и подвижные игры	9		9	Демонстрация
5	Контрольно - переводные испытания	3		3	Сдача нормативов Промежуточная и итоговая аттестация
	Итого:	21	3	18	

### **1.2.4 Содержание программы 2 группы обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка (3 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 (3 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 тела. 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.

#### *Обще развивающие 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 (3 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 (9 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 ловец», «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 сортирования 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 (3 часов)**

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

**Итоговая аттестация – Участие в соревнованиях, сдача нормативов.**

### **1.3 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 занятиях.

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 лазанье 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 II. «Организационно-педагогические условия»

### 2.1 Календарный учебный график 1-й группы обучения

		Недели обучения		Год обучения		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май									
Геория	Практика	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	73.5
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	47
		1		1		1		1															0,30
Текущий контроль																							6,30
Промежуточная и итоговая аттестация																							
Государственные праздники и выходные							23.02		8.03														8.05 - 9.05
Занятия, не предусмотренные расписанием																							

## **2.1.1. Календарный учебный график 2-й группы обучения**

Недели обучения				Январь		Февраль		Март		Апрель		Май																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
				Год обучения																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Теория	Практика	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	10

## **2.2 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.

## **2.3 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.

## **2.4 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?

- A) Мыло*
- Б) Мочалка*
- В) Зубная щётка*
- Г) Зубная паста*
- Д) Полотенце для рук*
- Е) Полотенце для тела*
- Ж) Тапочки*

### 3) Шампунь

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

*1 расписание (A) 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:

*A) 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?

- A) 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 общее 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. Даётся 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	оц ен ка	ВОЗРАСТ				
			7-8	9	10	11	12
1	<b>Бег 30 метров, сек</b>	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	<b>Прыжок в длину, см</b>	5	150	160	170	180	190
		4	140	150	160	170	180
		3	130	140	150	180	170
3	<b>Челночный бег 3 x 10 м, сек</b>	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	<b>Складка за 30 сек, кол-во раз</b>	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14

#### ЮНОШИ

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

## **2.5 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 корректизы, 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.

## **2.6 Список литературы**

### **Для учащихся:**

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: «Учитель», 1984
2. Богданов Я.М., Krakovjak Г.М. Гигиена.- М.: «Физкультура и спорт», 1986
3. Куклевский 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	
	<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6.30</b>		
	1.1	Введение. История возникновение веселых стартов. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть».	1	1,30		
	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.	2	2		Текущий контроль -демонстрация комплекса ОРУ
	<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
	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, флагок, фронтальное равновесие. Шпагат. Полушпагат. Малая акробатика: кувырки: вперед, назад, в группировке, ноги врозь; стойки на: голове, руках; колесо боком, комбинации элементов на акробатической дорожке.	2		2	
	2.11	Группировка. Перекат. Мост: из положения, лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Складка ноги врозь. «Горочка». «Самолёт». «Колечко». «Корзинка».	2		2	Текущий контроль-демонстрация упражнения пресс за 30 сек.
	<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
	3.1	Упражнения для развития быстроты. По зритальному 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 кувыроков, 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.
	<b>4</b>	<b>Веселые старты и подвижные игры</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	
	4.1	Эстафета «Кто быстрее», Подвижная игра «К своим флагкам»	2	1	1	
	4.2	Эстафета «Кто быстрее», Подвижная игра «Два мороза», «Пятнашки»	2		1	
	4.3	Эстафета «Посади картошку».Подвижные игры «Попрыгунчики- воробушки »	3		3	
	4.4	Эстафета «Посади картошку». Подвижные игры «Зайцы в огороде»,«Лисы и куры».	3		3	

	4.5	Эстафета «Поменяй предмет». Подвижные игры «Кто дальше бросит»	3		3	
	4.6	Эстафета «Поменяй предмет». Подвижная игра «Точный расчет», «Метко в цель».	2		2	
	4.7	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»,	3	1	2	
	4.8	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину	3		3	
	4.9	Эстафета с 2 обручами	3		3	
	4.10	Эстафета с 2 обручами. Подвижная игра «Попади в обруч»	2		2	
	4.12	Эстафета с капитаном. Подвижная игра «Мяч водящему».	2		2	
	4.13	Эстафета с капитаном. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	2		2	Текущий контроль – Демонстрация эстафет
	<b>5</b>	<b>Контрольно - переводные испытания</b>	5		5	
	5.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	
	5.2	Участие в школьных и районных соревнованиях	3		3	Промежуточная аттестация и итоговая аттестация - Сдача нормативов
		<b>Итого:</b>	73,30	8,30	65	

## Календарно тематическое планирование 2-й группы обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
	1.1	Введение. Современные олимпийские игры	1	1		

		Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека.				
	1.2	Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы Осанка. Сердце и кровеносные сосуды.	1	1		
	1.3	Личная гигиена.Игра - конкурс на лучшую зарядку	1	1		Текущий контроль – Опрос
	<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
	2.1	Строевые упражнения Построения в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	
	2.2	Построения и повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на укрепление голеностопа. Упражнения на равновесие	1		1	
	2.3	Общеразвивающие упражнения без предмета. ОРУ с предметом. Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.	1		1	Текущий контроль – Отжимания девочки, подтягивание мальчики
	<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
	3.1	Гимнастические и акробатические упражнения ОРУ. Кувырки	1		1	
	3.2	Полосы препятствий. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Стартовый разгон. Финиширование.	1		1	
	3.3	Легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег..	1		1	Текущий контроль – Выполнения упражнения прыжок с места
	<b>4</b>	<b>Веселые старты</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
	4.1	Эстафета «Кто быстрее». Подвижная игра «Пустое место»	1		1	
	4.2	Подвижные игры «Белые медведи». «Космонавты»	1		1	

	4.3	Эстафета «Посади картошку» Подвижная игра «Прыжки по полоскам» Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1		1	
	4.4	Эстафета «Поменяй предмет». Подвижная игра-«Подвижная цель» «Мяч ловцу»	1		1	
	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»	1		1	Текущий контроль – Демонстрация эстафет
	<b>5</b>	<b>Контрольно - переводные испытания</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
	5.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1		1	
	5.2	Участие в школьных и районных соревнованиях	2		2	Итоговая аттестация и промежуточная – Участие в соревнованиях, сдача нормативов.
		<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	