

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета

от «25» 04 20 24 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 32
Л.Н.Прогонюк
«27» 04 20 24 г.
Приказ № 1432-13-639/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Быстрее- Выше- Сильнее»

Возраст учащихся:
Количество часов в год:
Срок реализации:
Автор-составитель программы:

7-10 лет
38
1 год
Резаева Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2024 год

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Быстрее-Выше-Сильнее», физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе методических пособий «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время» и «Подвижные игры», учебного пособия для студентов вузов и ссузов физической культуры с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей. Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, срок реализации 1 год, объем программы 38 часов.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с разнообразными подвижными играми, освоят их технику. Ведущей формой организации обучения является групповая форма занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. Виды деятельности: игровая, познавательная. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Быстрее – Выше-Сильнее
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
ФИО педагога, реализующего программу	Резаева Ольга Николаевна
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена директором МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н. Приказ от 27.04.2024 № ш32-13-639/4
Информация о наличии рецензии	Внешняя рецензия отсутствует. Рассмотрена на заседании методического совета
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <p>1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>2) научить организовывать двигательный режим.</p> <p>Развивающие:</p> <p>1) развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная устойчивость.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1) формировать ценностное отношение к здоровью;</p> <p>2) воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;</p> <p>3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме.</p>

	4) выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.
Ожидаемые результаты освоения программы	-выполнение нормативов, соответствующих возрастным особенностям; -учащиеся являются членами сборной школы по основным видам спорта.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю /год	1 ч/н, 38 ч/г.
Возраст учащихся	7-10 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования
Методическое обеспечение	А) общепедагогические методы (словесные и наглядные); Б) специфические методы (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы; Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10 штук на группу, используется 100%; - Скакалка гимнастическая - требуется 25 единиц на группу, используется 100% ; - Палка гимнастическая - требуется 25 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; - Мяч баскетбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; - Мяч волейбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; - Мяч теннисный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы. - Мяч теннисный - требуется 10 штук на группу,

используется 100% времени реализации программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\)](#).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 32.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы:

Данная программа является актуальной и востребованной для участников образовательного процесса, поскольку занятия в объединении «Быстрее-Выше-Сильнее» являются общедоступными, благодаря разнообразию видов физической активности: бега, прыжков, метания, акробатическим элементов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года с вовлечением детей в соревновательную деятельность.

Занятия позволяют улучшить физическую подготовленность, подтянуть «отстающие» физические качества», и освоить более сложные физические упражнения.

Образовательная программа объединения дополнительного образования «Быстрее-Выше-Сильнее» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы **базовый**. Учащиеся, занимающие в объединении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Быстрее-Выше-Сильнее», осваивают базовые средства двигательной деятельности (волейбол, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с основами спортивных игр).

Отличительной особенностью и новизной программы является включение в содержание программы подвижных игр для школьников. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Адресат программы. В объединение дополнительного образования по программе «Быстрее-Выше-Сильнее» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 7-10 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Количество обучающихся в группе: 25 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 38 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная. В период приостановки учебно-воспитательного процесса в очной форме возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий. Дистанционные занятия предполагают общение с учителем по видеосвязи, учащиеся выполняют общефизические упражнения и (или) задания индивидуально, изучают теоретический материал онлайн на сайте или платформе.

Особенности организации учебного процесса: образовательный процесс организуется в учебно-тренировочной форме.

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;

2)научить организовывать двигательный режим.

Развивающие:

1) развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная устойчивость.

Воспитательные:

1) формировать ценностное отношение к здоровью;

2) воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;

3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме.

4) выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Теоретическая и организационно- методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Педагогический контроль, контрольные нормативы», «Перечень материально-технического оборудования».

Содержание раздела «Теоретическая и организационно-методическая подготовка» представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические и методические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Общая физическая подготовка» ориентирован на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя типичные средства физической подготовки легкоатлета: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, упражнения с набивными мячами, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии.

Раздел программы «Педагогический контроль, контрольные нормативы» раскрывает правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В данном разделе представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также требования к физическому развитию занимающихся.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретико-методическое занятие	2	2	0	анкетирование тестирование
2	Легкая атлетика	8	В процессе занятий	8	тестирование
3	Подвижные игры	12	В процессе занятий	12	тестирование
4	Акробатика	16	2	18	тестирование
	Итого	38	4	34	

Содержание учебного плана

Теоретико – методические занятия (2 часа)

Теория:

Тема 1: обучение двигательным действиям

Движение человека как перемещение его тела и звеньев тела в пространстве и во времени: амплитуда, темп и координации движений. Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метания предметов, лазания и перелазания, их сходства и различие. Разновидности специализированных передвижений человека: на лыжах, коньках, лодке, лошади, велосипеде, самокате, санках, их сходство и различие. Обучение правильной осанке. Состав упражнений и на что они влияют. Правильная осанка и как можно ее контролировать в различных позах и движениях.

Тема 2: анатомо – физиологические основы мышечной деятельности

Строение тела человека; тело – как двигательный аппарат. Какие движения может выполнить человек. Роль скелета и мышц в движении человека. Сходство и различие между человеком и животным в строении тела и движения. Осанка человека. В чем она проявляется и от чего зависит.

Тема 3: основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма.

Основы личной гигиены: причины проявления грязи на руках, лице и теле, влияние грязи на кожный покров и на организм в целом, как правильно мыть руки и ноги. Умываться, чистить зубы. Следить за ногтями рук и ног. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Влияние на здоровье закаливания, утренней гигиенической гимнастики и прогулок на свежем воздухе. Комплексы физических упражнений в режиме дня

Тема 4: методическая практика

Изготовление простейшей атрибутики для проведения подвижных игр и эстафет, спортивных праздников и соревнований. Обучение графическому изображению физических упражнений. Обучение выполнению комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток. Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

БАЗОВЫЕ СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Легкая атлетика (8 часов)

Практика:

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Броски малого мяча на дальность (техника произвольная). Упражнения на развитие физических качеств. Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м,

«челночный бег» (3 по 10), 10 по 10, метание мяча

Скорстно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, пробегание различных дистанций.

Подвижные игры с основами спортивных игр (12 часов)

Практика:

На материале спортивных игр: «Сумей догнать», «Перестрелка», «Перемена мест», «Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов». Подвижные игры с мячом,

Волейбол: броски мяча на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры: «Брось – поймай!», «Выстрел в небо!» тактические действия в защите, работа в парах, тройках. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.

Акробатика (16 часов)

Практика:

Основы знаний. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организуемые команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения. Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации, произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки; упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды стилизированной ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

Акробатические упражнения; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках. С наклоном, углом); группировка из положения лежа с фиксацией; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием (самостоятельно) и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком, медленные перевороты, стойки на руках, хореографические шаги и прыжки.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Быстрее – Выше – Сильнее!» обучающиеся должны

Уметь:

- выполнять нормативы соответствующие возрастным особенностям;
- выполнять комплексы различных физических упражнений.

Знать:

- правила подвижных игр;
- приемы страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений;
- терминологию физических упражнений.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09 — 31.12

2 полугодие – 09.01 — 31.05

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1)	Сентябрь			Учебно- тренировочное занятие	1	Вводный инструктаж на занятиях	Спортивный зал № 3	Текущий
2)	Сентябрь			Учебно- тренировочное занятие	1	Развитие физических качеств	Спортивный зал № 3	Текущий
3)	Сентябрь			Учебно- тренировочное занятие	1	Бег 500 м	Спортивный зал № 3	Текущий
4)	Сентябрь			Учебно- тренировочное занятие	1	Челночный бег	Спортивный зал № 3	Текущий
5)	Сентябрь			Учебно- тренировочное занятие	1	Челночный бег	Спортивный зал № 3	Текущий
6)	Октябрь			Учебно- тренировочное занятие	1	Бег 100 м	Спортивный зал № 3	Текущий

7)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 200 м	Спортивный зал № 3	Текущий
8)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 10 по 10м	Спортивный зал № 3	Текущий
9)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 500 м	Спортивный зал № 3	Текущий
10)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж на занятиях подвижными играми. Игры на развитие ловкости	Спортивный зал № 3	Текущий
11)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный зал № 3	Текущий
12)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный зал № 3	Текущий
13)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие скорости	Спортивный зал № 3	Текущий
14)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ФК	Спортивный зал № 3	Текущий
15)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы через подвижные игры.	Спортивный зал № 3	Текущий
16)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка. Развитие силы	Спортивный зал № 3	Текущий

17)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы, прыжки по средствам подвижныхигр.	Спортивный зал № 3	Текущий
18)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Работа постанциям. Развитие силы	Спортивный зал № 3	Текущий
19)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижнаяигра «Перестрелка»	Спортивный зал № 3	Текущий
20)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижнаяигра «Перестрелка»	Спортивный зал № 3	Текущий
21)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижнаяигра «Перестрелка»	Спортивный зал № 3	Промежу-точный
22)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Работа по станциям с использованием подвижных игр. Развитие силы	Спортивный зал № 3	Текущий
23)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижныеигры на развитие физических качеств	Спортивный зал № 3	Текущий
24)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижныеигры на развитие физических качеств.	Спортивный зал № 3	Текущий
25)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижныеигры на развитие физических качеств.	Спортивный зал № 3	Текущий
26)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный Инструктаж на занятиях акробатики.	Спортивный зал № 3	Текущий

27)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения из 4-6 элементов	Спортивный зал № 3	Текущий
28)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал № 3	Текущий
29)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка с элементами акробатики	Спортивный зал № 3	Текущий
30)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты,кувырок вперед, кувырок назад	Спортивный зал № 3	Текущий
31)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок назад ноги врозь.	Спортивный зал № 3	Текущий
32)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Слитные кувырки вперед,назад	Спортивный зал № 3	Текущий
33)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Стойка наруках.	Спортивный зал № 3	Текущий
34)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения из 4-6 элементов	Спортивный зал № 3	Промежуточный
35)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал № 3	Текущий
36)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка с элементами акробатики	Спортивный зал № 3	Итоговый

37)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты,кувырок вперед, кувырок назад	Спортивный зал № 3	Итоговый
38)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок назад ноги врозь.	Спортивный зал № 3	Итоговый

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- 1) наличие помещения для учебно-тренировочных занятий, рассчитанного на группу из 25 человек и отвечающего правилам СанПин;
- 2) наличие необходимого оборудования согласно списку: перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; Скакалка гимнастическая - требуется 25 единиц на группу, используется 100% времени реализации программы; Палка гимнастическая - требуется 25 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; Мяч баскетбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; Мяч волейбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; Мяч теннисный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы.
- 3) наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования:

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;

- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;

- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;

- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части

занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно- тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Оценочные материалы

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством учителей физической культуры. Одежда и обувь обучающихся - спортивная.

1. Челночный бег 3х10 м Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Обучающиеся стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1.5; км Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество обучающихся забега - 20 человек. Смешанное передвижение. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество обучающихся забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

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

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол безопоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ног и за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата. 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза. 11. Наклон вперед из положения стоя Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

Список литературы

Для педагога:

1. Яковенко, Д. В. Применение элементов игровых технологий для подготовки к выполнению испытаний ГТО детей 5-6 лет / Д. В. Яковенко, Е. Г. Чистякова, В. В. Королев. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 339-343. – Библиогр.: с. 342-343 (8 назв.). – ISSN 1994-4683 (print). – ISSN 2308-1961
2. Чедов, К. В. Методические направления в формировании у младших школьников мотивации к физкультурно- спортивной деятельности / К. В. Чедов, С. С. Гордеева, С. М. Погудин. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2023. – № 3. – С. 23-29. – Библиогр.: с. 29 (4 назв.). – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-Ч310
3. Стешкина, И. В. Применение игровой технологии как условие для формирования двигательного опыта младших дошкольников / И. В. Стешкина, И. В. Стасьева. – Текст : непосредственный // Образование в современной школе. – 2022. – № 7/8. – С. 20- 22. – Библиогр. в конце ст. – ISSN 1609-7432.
4. Нерукова, М. Развитие функциональной грамотности на уроках физической культуры / М. Нерукова. – Текст :непосредственный // Учитель. – 2021. – № 4. – С. 43-44. – ISSN 1997-7735. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 10
5. Кузьмичева, Е. В. Апробирование спортивно-развлекательных программ с элементами народных игр в общеобразовательной школе / Е. В. Кузьмичева. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 12. – Библиогр.: с. 12 (2 назв.). – ISSN 0040-3601.

Для обучающихся:

1. Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие /М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. Шевчук, Н. А. Применение средств гимнастики для развития физических качеств школьников в условиях летнего лагеря : учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук. — Волгоград : ВГАФК, 2020.
2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2021
3. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2021

Для родителей (законных представителей):

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта.«Олимпийская литература»,2002
- Коджаспиров Ю.Г .Развивающие игры на уроках физической культуры.
2. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
3. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре по месту жительства. - К.: Олимп.Лит., 2004.
4. Видякин М.В. Физкультура. внеклассные мероприятия в школе. - Волгоград; Учитель.2004 г.
5. Виленская Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №5. - 18-22 с.

Интернет-источники

1. <https://www.uchportal.ru/dir/13>
2. [https://moeobrazovanie.ru/online test/fizkultura](https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura)
3. <https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-na-urokah-fizkulturi-975498.html>
4. <http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-5-8-klass/>
5. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47144398>

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

1. Челночный бег 3х10 м
2. Бег на 30, 60, 100 м
3. Бег на 1; 1.5; км
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5. Прыжок в длину с разбега
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

	Норматив	девочки	мальчики	Зачет\незачет
1	Челночный бег 3по 10	10.8	10.5	+ -
2	Бег 30 м	7.5	7.2	+ -
3	Бег 60 м	13.0	12.7	+ -
4	Бег 100м	20.0	18.0	+ -
5	Бег 1000 м	9.45	9.15	+ -
6	Бег 1500м	10.45	10.15	+ -
7	Прыжок в длину с места	110	120	+ -
8	Прыжок в длину с разбега	200	220	+ -
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	7	+ -
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20	25	+ -

Оценочные материалы для итогового контроля

1. Участие в школьных и городских соревнованиях.