

Департамент образования администрации Свердловской области  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №170  
с углубленным изучением отдельных предметов

Принята на заседании  
педагогического совета

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №170 с  
углубленным изучением отдельных предметов  
Н.В.Антропова

Протокол № от 28.08. 2020 г.

Приказ № 454-О от 28.08. 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Спортивная секция «Чемпион»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет  
срок реализации- 3 года

Автор-составитель программы:  
Ваганов Павел Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №170 с углубленным изучением отдельных предметов
<b>Адрес реализации программы</b>	Г. Екатеринбург, пр-кт Седова, дом 28
<b>Полное название программы</b>	Спортивная секция «Чемпион»
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Сведения о разработчиках</b>	Ваганов Павел Сергеевич, педагог дополнительного образования
<b>Срок реализации программы</b>	3 год
<b>Возраст обучающихся</b>	11-13 лет
<b>Вид программы</b>	Модифицированная
<b>Цель программы</b>	Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.
<b>Образовательные уровни</b>	Стартовый, базовый уровни
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая и индивидуальная
<b>Формы аттестации обучающихся</b>	Для полноценной реализации данной программы используются оценочные материалы: *предварительное педагогическое оценивание проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние; * промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися; *итоговая аттестация направлена на выявление соответствия, фактически полученного, обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.
<b>Результативность реализации программы</b>	В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

## Пояснительная записка

**Нормативная база.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион», составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

- Локальный акт «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ СОШ № 170».

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности: регистрационный № 20429 от 25 октября 2020 года, выдана Министерством образования и молодежной политики Свердловской области.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная. Программа нацелена на всестороннее физическое развитие детей и укрепление их здоровья.

### **Актуальность программы.**

Данная программа является **актуальной и востребованной** для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка. Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности .

**Цель программы** - создать систему педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

1. Формирование представлений о спортивных играх, их возникновении, развитии и многообразии видов.
2. Содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;

3. Воспитание социальной активности учащихся, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
4. Формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений;
5. Приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
6. Формирование представлений о личной гигиене и общественной гигиене; самоконтроль,
7. Формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

### **Основные характеристики образования.**

#### **Объем программы.**

Программа «Чемпион» является составительской, составлена на основе авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г., обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. Данная ПДО имеет физкультурно – спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно – тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально – групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 36 учебных недель, на 108 часов в год на каждую группу.

#### **Срок реализации программы – 3 года.**

**Первый год обучения** - (108 ч., 36 учебных недель).

Уровень программы - стартовый (предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы).

**Второй год обучения** - (108 ч., 36 учебных недель).

Уровень программы базовый (предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы).

**Третий год обучения** – (108 ч., 36 учебных недель).

Уровень программы предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Всего: 648 часов.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

#### **Планируемые результаты курса.**

Ожидаемые результаты и способы определения результативности (личностные, предметные, метапредметные) .

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются **следующие умения**;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**В результате деятельности обучающихся:**

- \*получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;
- \*получают представления об образе здоровой жизни;
- \*приобретают умения предьявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- \*совершенствуют свои приобретенные навыки в других спортивных школах.

**Содержание курса.**

Содержание курса предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**1 год обучения.**

В группу 1 года принимаются дети не имеющие медицинских противопоказаний. Уровень физического развития, способности и подготовленности обучающихся не имеет значения. Цель и задачи на 1 год обучения.

Цель - формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры.

Задачи:

- знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- улучшать функциональное состояние организма.

К концу освоения программы (первого года) обучающийся будет знать:

- \* правила поведения в спортивном зале \ техника безопасности\;
- \* правила поведения на спортивной площадке \ техника безопасности;
- \* требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Обучающийся будет уметь:

- \* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- \* выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- \* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- \* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- \* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

**Второй год обучения.**

На данном этапе важной становится цель - формирование потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитие волевых качеств личности.

Задачи:

- \* привить стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- \* обучить технике стоек и перемещений;
- \* обучить технике финиша на различных дистанциях.

### **К концу освоения программы (второго года) обучающийся будет знать:**

- \* основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- \* виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр;
- \* знаменитых российских чемпионов;
- \* правила закаливания организма.

### **Обучающийся будет уметь:**

- \* выполнять бег с низкого старта;
- \* преодолевать полосу препятствий;
- \* метать мяч с разбега.

### **Третий год обучения рассчитан на детей обучавшихся уже два года.**

**Цель** - формирование разносторонне -физически развитой личности.

**Задачи:**

\* укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

\* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

*Для учащихся посещающих секцию ставятся частные задачи:* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие *умения:*

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### Учебный план программы

№	Наименование разделов	Количество часов	Всего часов
1.	Основы знаний	11	
2.	Общеразвивающие упражнения	21	
3.	Легкая атлетика	17	
4.	Гимнастика, акробатика	22	
5.	Школа мяча	8	
6.	Подвижные игры	20	
7.	Контрольные упражнения, соревнования	9	
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

### Календарный учебный график.

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1.	с 14.09.20 г. по 31.05.21г.	с 01.09.20 г. по 12. 09.20 г.	с 30.12.20 по 09.01.21	с 17.05.21 по 25.05.21		с 01.06.21г. по 31.08.21г.
2.	С 01.09.20г. по31.05.21 г.	с 01.09.20 г. по 12. 09.20 г.	с 30.12.20 по 09.01.21	с 25.05.21 по 31.05.21	с 25.05.21 по 31.05.21	с 01.06.21г. по 31.08.21г.
3.	С 01.09.20г. по31.05.21 г.	с 01.09.20 г. по 12. 09.20 г.	с 30.12.20 по 09.01.21		с 25.05.21 по 31.05.21	с 01.06.21г. по 31.08.21г.



## Рабочая программа курса.

### Первый год обучения.

№	Темы	Количество часов	Практика	Теория	Форма контроля
1	Основы знаний	11	-	11	Собеседование тестирование
2	Общеразвивающие упражнения	21	21	-	Групповая работа
3	Легкая атлетика	17	17	-	Соревнования
4	Гимнастика, акробатика	22	22	-	Индивидуальная работа
5	Школа мяча	8	8	-	Соревнования
6	Подвижные игры	20	20	-	Групповая работа
7	Контрольные упражнения, соревнования	9	9	-	Соревнования
<b>8</b>	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>97</b>	<b>11</b>	

### Содержание курса.

#### 1 год обучения.

Тема 1. Основы знаний. Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности в изостудии.

Повторение правил техники безопасности. Правила личной гигиены  
Правила личной гигиены

Теория: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Практика: Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

## Тема 2.Общеразвивающие упражнения.

Теория: Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость).

Практика:Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

## Тема 3.Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика - как вид спорта (история).

Практика: Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта; бег 1000 метров;челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров. Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

## Тема 4. Гимнастика, акробатика.

Теория: Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекувырки вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

## Тема 5 . Школа мяча.

Теория: Умение оценивать правильность выполнения своих движений.

Практика :Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

## Тема 6. Подвижные игры.

**Теория:** Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

**Практика:** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

*Контрольные упражнения, соревнования.*

**Нормативы:** бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

**Техника:** комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

**2 год обучения.**

№	Темы	Количество часов	Практика	Теория	Форма контроля
1	Основы знаний	11	-	11	Собеседование тестирование
2	Общеразвивающие упражнения	21	21	-	Групповая работа
3	Легкая атлетика	17	17	-	Участие в соревнованиях .
4	Гимнастика, акробатика	22	22	-	Индивидуальная работа
5	Школа мяча	8	8	-	Соревнования
6	Подвижные игры	20	20	-	Групповая работа
7	Контрольные упражнения, соревнования	9	9	-	Соревнования
<b>8</b>	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>97</b>	<b>11</b>	

**Тема 1. Основы знаний.** Правила техники безопасности ..

Повторение правил техники безопасности. Правила личной гигиены.

**Теория:** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Практика:** Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

## **Тема 2. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость).

**Практика:** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

## **Тема 3. Легкая атлетика. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Легкая атлетика - как вид спорта (история).

**Практика:** Медленный бег до 20 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров. Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

## **Тема 4. Гимнастика, акробатика.**

**Теория:** Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### Тема 5. Школа мяча.

Теория: Умение оценивать правильность выполнения своих движений.

Практика: Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

### Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

Практика: «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

#### Контрольные упражнения, соревнования.

Нормативы: бег 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

### 3-й год обучения.

№	Темы	Количество часов	Практика	Теория	Форма контроля
1	Основы знаний	11	-	11	Собеседование тестирование
2	Общеразвивающие упражнения	21	21	-	Групповая работа
3	Легкая атлетика	17	17	-	Участие в соревнованиях .
4	Гимнастика, акробатика	22	22	-	Индивидуальная работа
5	Школа мяча	8	8	-	Соревнования
6	Подвижные игры	20	20	-	Групповая работа
7	Контрольные упражнения, соревнования	9	9	-	Соревнования
<b>8</b>	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>97</b>	<b>11</b>	

Тема 1. Основы знаний. Правила техники безопасности..

Повторение правил техники безопасности. Правила личной гигиены.

Теория: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Практика: Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке,

требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

## Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость).

Практика: Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

## Тема 3. Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика - как вид спорта (история).

Практика: Медленный бег до 30 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров. Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

## Тема 4. Гимнастика, акробатика.

Теория: Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой

перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

#### **Тема 5. Школа мяча.**

Теория: Умение оценивать правильность выполнения своих движений.

Практика: Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

#### **Тема 6. Подвижные игры.**

Теория: Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

Практика: «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

#### **Контрольные упражнения, соревнования.**

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в вися (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

### **Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.**

#### **Материально – технические условия**

- Мячи для метания
- Скакалки гимнастические
- Свистки судейские
- Рулетки
- Маты гимнастические
- Гантели
- Секундомеры
- Обручи гимнастические
- Конь гимнастический
- Конусы
- Коврики гимнастические
- Барьер легкоатлетический
- Мячи набивные
- Эстафетные палочки

### Техническое оснащение занятий.

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

### Педагогические принципы обучения и тренировки .

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по легкой атлетике).



### **Информационно-методические условия.**

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

### **Оценочные и методические материалы.**

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.

**Предварительный педагогический контроль** проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

**Промежуточное тестирование** проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

**Итоговая аттестация** направлена на выявление соответствия, фактически полученного, обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

**Контрольные нормативы по легкой атлетике (мальчики)**

Название упражнений	Возраст		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	5.55	5.40	5.00
Челночный бег 10х5м (сек)	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	150	160	165
Метание мяча (м)	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	9	10

**Контрольные нормативы по легкой атлетике (девочки)**

Название упражнений	Возраст		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.20	6.10	5.40
Челночный бег 10х5м (сек)	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	135	140	150
Метание мяча (м)	18	20	22
Вис (сек)	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	13	14	15
Наклон вперед из положения, сидя (см)	9	10	11

Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации.  
При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.

### **Список литературы для педагога**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 2006.
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
6. «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г., Лях В.И, Зданевич А.А.

### **Список литературы для учащихся**

1. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2005.
2. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
3. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
4. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2002.
5. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 2006.

### Сведения о разработчике.

Ваганов Павел Сергеевич.

МАОУ СОШ №170 с углубленным изучением отдельных предметов Железнодорожного р-на.

Педагог дополнительного образования, руководитель кружка «Чемпион».

Образование: средне специальное, Свердловский областной педагогический колледж 2009.

Стаж работы: 8 лет.

Педагог высшей квалификационной категории.

Домашний адрес: 620090, г. Екатеринбург, ул. Кунарская 32 – 89. Сотовый телефон: 8-982-629-17-07

## Аннотация

Заниматься физической культурой необходимо с детства и относиться к этому нужно с такой же требовательностью, как и к соблюдению определенных правил поведения. Физическая культура – это часть человеческой культуры, с помощью которой идет становление человека, как личности. Занятия спортом влияют на воспитание ребенка и обладают огромной силой.

**Цель физической культуры** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.