

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

Образовательная организация	Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №170 с углубленным изучением отдельных предметов
Адрес реализации программы	Г. Екатеринбург, пр-кт Седова, дом 28
Полное название программы	Спортивная секция «Чемпион»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Сведения о разработчиках	Ваганов Павел Сергеевич, педагог дополнительного образования
Срок реализации программы	3 год
Возраст обучающихся	11-13 лет
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	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.
Образовательные уровни	Стартовый, базовый уровни
Форма реализации программы	Групповая и индивидуальная
Формы аттестации обучающихся	<p>Для полноценной реализации данной программы используются оценочные материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> *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.
Результативность реализации программы	<p>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.</p>

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 приёмами 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	
	Итого:	108	108

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
8	Итого	108	97	11	

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»; 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 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
8	Итого	108	97	11	

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»; 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 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
8	Итого	108	97	11	

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»; 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», «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, обучающимся 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.