

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования детский морской центр Кировского района
Санкт-Петербурга « Юный моряк»**

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом ГБУ ДО детского
морского центра Кировского района Санкт-
Петербурга « Юный моряк»
Протокол № 1 от 30 .08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО детского
морского центра Кировского
района Санкт-Петербурга
« Юный моряк»
Сауляк М.Ф.
Приказ №64 от 30.08.2024года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Сильный, умелый, ловкий»

Возраст учащихся 8 - 13 лет
Срок реализации - 2 года

Разработчик:
Арестов Дмитрий Валерьевич
Педагог дополнительного
образования

Программа разработана: 2020 г.
Последняя корректировка: 2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сильный, умелый, ловкий» физкультурно-спортивной направленности разработана и внедрена в 2020 году. В 2024 году внесены изменения и дополнения к программе. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20»), с Уставом ГБУ ДО ДМЦ Кировского района Санкт-Петербурга «Юный моряк» и другими локальными актами центра, Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга», Распоряжением Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Правила проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»

Актуальность программы.

Обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Отличительная особенность.

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 8 -13 лет, как для мальчиков, так и для девочек. Образовательная программа предусматривает свободный набор детей в учебные группы на добровольной основе, не имеющих специальной подготовки, но имеющих допуск по состоянию здоровья.

Объём и срок реализации программы

Срок освоения программы 2 года.

1 год обучения – 144 часа в год.

2 год обучения – 144 часа в год.

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Условия реализации программы.

Условия набора в группы:

На обучение по программе принимаются все желающие без наличия базовых знаний в данной области, но имеющие допуск по состоянию здоровья.

Условия формирования групп:

Допускается набор на второй год обучения на основании входного контроля.

Количество детей в группе:

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим

планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Формы проведения занятий:

- ☐ **беседа:** используется при знакомстве с новой темой, объяснениях;
- ☐ **практическое занятие:** происходит совершенствование практических навыков, формирование навыков самостоятельной работы;
- ☐ **соревнования:** совершенствование полученных умений и навыков, воспитание волевых качеств, развитие творческой активности, ответственности, инициативы, повышение самооценки;
- ☐ **мастер-классы:** метод самостоятельной работы в группах, позволяющий провести обмен мнениями, создание условий для включения всех в активную деятельность, постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание различных ситуаций.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

В организации деятельности учащихся на занятии используются следующие формы:

- ☐ фронтальная;
- ☐ групповая;
- ☐ индивидуальная.

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать занятия образовательная деятельность, осуществляется с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Содержание обучения соответствует учебному планированию, при необходимости вносятся корректировки в календарно- тематический план.

Материально техническое оснащение:

Для проведения занятий используется спортивный стадион, спортивный зал и тренажерный зал

- ☐ мячи
- ☐ наглядные стенды
- ☐ тренажеры силовые;
- ☐ отягощения;
- ☐ канат;
- ☐ разметочный инвентарь.
- ☐ свисток, секундомер

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;
- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой	2	0	2	Контрольные вопросы и тесты
2	О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного	4	0	4	Контрольные вопросы и тесты
3	Общая физическая	2	38	40	Практическое задание на ОФП
4	Спортивные игры	2	54	56	Практическое задание на ОФП
5	Силовые упражнения	2	22	24	Практическое задание на ОФП
6	Перетягивания каната	0	14	14	Практическое задание на ОФП
7	Итоговое занятие	0	4	4	Практическое задание на ОФП
	ИТОГО	12	132	144	

Учебный план 2 года обучения

№п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	0	2	Контрольные вопросы и тесты
2	Развитие Олимпийского движения	4	0	4	
3	Общая физическая подготовка	2	38	40	Практическое задание на ОФП
4	Спортивные игры	2	54	56	Практическое задание на ОФП
5	Силовые упражнения	2	22	24	Практическое задание на ОФП
6	Перетягивания каната	0	14	14	Практическое задание на ОФП
7	Итоговое занятие	0	4	4	Практическое задание на ОФП
	ИТОГО:	12	132	144	

Календарный учебный график объединения «Сильный, умелый, ловкий»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.24г.	27.05.25г.	36 недель	72 дня	144 часов	2 раза в неделю по 2 часа
2 год		.	36 недель	72 дня	144 часов	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, умелый, ловкий»

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса.

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой объединения – 2 часа.

2. О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 4 часа

3. ОФП -40 часов – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Теоретическая часть доводится до сведения обучающихся во время практических занятий.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4. Спортивные игры -56 часов

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: передачи мяча, удары по воротам, обманные движения, основы тактики и техники игры в футбол.

5. Силовые упражнения -24 часа

Упражнения с малыми отягощениями, упражнения на тренажерах с малыми весами. Гантели, гири, экспандеры.

6. Перетягивания каната- 14 часов. Проведение соревнований по окончании еженедельных занятий между команд внутри объединения.

7. Итоговое занятие: -4 часа.

Промежуточный контроль усвоения упражнений физической подготовки, а также за первое полугодие и учебный год в целом.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, умелый, ловкий»
2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса:

На втором году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно -тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. На втором году обучения увеличивается время проведения спортивных игр объединением.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение различным способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа

2. Развитие Олимпийского движения – 4 часа

Теоретические занятия об истории возникновения Олимпийских игр, этапах развития Мирового Олимпийского движения и величайших Олимпийских чемпионах Советского Союза и Российской Федерации.

3. ОФП- 40 часов – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. На втором году обучения количество теоретических занятий сведено к нулю и вся теоретическая часть включена в практические занятия. Подготовка детей к выполнению норм ВФСК ГТО.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4. Спортивные и подвижные игры - 56 часов

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: передачи мяча, удары по воротам, обманные движения, основы тактики и техники игры в футбол.

5. Силовые упражнения.-24 часа

Упражнения с малыми отягощениями, упражнения на тренажерах с малыми весами.

Упражнения с гантелями, гириями.

Выполнение упражнений на тренажерах: «велосипед», «ножницы», «бегущая лента», «индор».

6. Перетягивания каната- 14 часов. Проведение соревнований по окончании еженедельных занятий между команд внутри объединения.

7. Итоговое занятие: -4 часа.

Промежуточный контроль усвоения упражнений физической подготовки за первое полугодие и учебный год в целом.

Планируемые результаты 2 года обучения.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

1 год обучения

Входной контроль.

Сроки проведения: сентябрь

Цель: определение уровня развития физических качеств учащихся.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии физических качеств учащихся: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация.

Текущий контроль.

Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Цель: отслеживание уровня освоения физической подготовленности

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы., практическая работа, соревнования.

.

Промежуточный контроль за I полугодие.

Сроки проведения: 20-25 декабря

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения за I полугодие.

Определение уровня личностных результатов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: желание сотрудничества с педагогом и сверстниками, стремление узнавать новое.

Определение уровня метапредметных результатов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: владение навыком самоконтроля, стремление правильно выполнить поставленную задачу.

Определение уровня предметных результатов.

Форма контроля: контрольные нормативы и практические задания.

Аттестация по итогам 1 года обучения. **Срок проведения: 20-25 мая.**

Оценочные материалы

Нормативы МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
Нормативы ДЕВОЧКИ				
	Упражнение	«высокий»	«средний»	«низкий»
	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
	Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6

Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

Оценочные материалы 2 года обучения

Входной контроль.

Сроки проведения: сентябрь

Цель: определение уровня развития физических качеств учащихся.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии физических качеств учащихся: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация.

Текущий контроль.

Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Цель: отслеживание уровня освоения физической подготовленности

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы, практическая работа, соревнования.

Промежуточный контроль за I полугодие.

Сроки проведения: 20-25 декабря

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения за I полугодие.

Определение уровня личностных результатов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: желание сотрудничества с педагогом и сверстниками, стремление узнавать новое.

Определение уровня метапредметных результатов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: владение навыком самоконтроля, стремление правильно выполнить поставленную задачу.

Определение уровня предметных результатов.

Форма контроля: контрольные нормативы и практические задания.

Аттестация по итогам второго года обучения. **Срок проведения: 20-25 мая.**

Оценочные материалы 2 года обучения.

Нормативы МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
Нормативы ДЕВОЧКИ				
	Упражнение	«высокий»	«средний»	«низкий»
	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
	Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6

Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

Методическое обеспечение 1 года обучения.

№	Раздел программы	Методы приёмы	и Организационно педагогические средства	Наглядные материалы	ТСО
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой объединения	Словесный	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Плакаты по технике безопасности	
2	О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Словесный	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Показ слайдов, выдержки из статей	
3	Общая физическая подготовка	Словесный, практический, репродуктивный.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Видео фильмы.	Спортивная площадка
4	Спортивные игры	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
5	Силовые упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Конусы разметочные, мячи набивные, гантели, тренажеры

6	Перетягивания каната	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильмы.	Конусы разметочные, канат с петлями
7	Итоговое занятие	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, картинки, видеофильм.	Компьютер, проектор.

Методическое обеспечение 2 года обучения.

№	Раздел программы	Методы и приёмы	Организационно педагогические средства	Наглядные материалы	ТСО
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Словесный	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая	Плакаты по технике безопасности	
2	Развитие Олимпийского движения	Словесный, практический, репродуктивный	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Видео фильмы	Проектор, компьютер
3	Общая физическая подготовка	Словесный, практический, репродуктивный.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Видео фильмы.	Конусы разметочные , спортивная площадка
4	Спортивные игры	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Конусы разметочные, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
5	Силовые упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Конусы разметочные, мячи набивные, гантели, тренажеры
6	Перетягивания каната	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильмы.	Конусы разметочные, канат с петлями

7	Итоговое занятие	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, картинки, видеофильм.	Компьютер, проектор.
---	------------------	---	---	--	----------------------

Методические материалы

Формы занятий:

Формы занятий:

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

• занятия оздоровительной направленности;

• эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

• информационно-познавательные (беседы, показ);

• творческие (развивающие игры);

• методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

• максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; • развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

• развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

• сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

• подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.