

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 28fad200faaccsa44395de86829caca0

Владелец: МОУ БАРАНОВКА

Действителен: с 2021-03-29 до 2022-03-29

Отдел образования администрации Муниципального образования  
«Николаевский район»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Барановская средняя школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2021 года

Утверждаю:  
Директор школы  
Л.Н.Гаврилова  
« 28 » 08 2021г.  
Приказ № 279 от « 28 » 08 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности**

**«Олимпийские старты»**

(базовый уровень)

возраст обучающихся: 7-11 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу разработала:  
Казакова Татьяна  
Николаевна.  
педагог дополнительного  
образования

Барановка 2020 г

## Пояснительная записка

Занятия спортивными играми, а так же проведение различных эстафет - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.

Данная программа позволит познакомить учащихся с основами здорового образа жизни, понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности. Учащиеся освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки; научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортивными играми; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, развитие систем дыхания и кровообращения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения (бегать и прыгать различными способами; бросать мячи; выполнять акробатические и гимнастические упражнения), простейшие комбинации; освоят навыки проведения подвижных игр. В процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как ориентирована на развитие физических способностей детей в области спорта, укреплению здоровья, патриотическое, нравственное и художественно-эстетическое развитие личности ребёнка.

**Уровень программы** – базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийские старты» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МОУ Барановской сш;
- Локальные нормативные акты.

Программа содержит различные виды занятий спортивными играми, а так же проведение различных эстафет - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.

**Актуальность программы.** На сегодняшний день, реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В современных условиях программа важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

**Отличительные особенности** заключаются в параметрах учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области спортивных игр. Этот аспект также является элементом **новизны** данной программы.

**Практическая значимость** заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть в процессе эстафет, новыми двигательными умениями и навыками.

### **Адресат программы**

Срок реализации программы – 1 год. Данная программа предназначена для детей от 7 до 11 лет, вне зависимости от пола, уровня подготовки, имеющихся знаний и умений. В этом возрасте активно развиваются познавательные процессы, эмоциональная сфера, самооценка, социальные навыки, произвольность поведения. Дети уже способны более длительное время концентрироваться на одной задаче (до 45 минут), придерживаться конкретного для данной ситуации правил. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития творческого мышления и физического развития. Происходит переход ведущей деятельности от игровой к учебной. Данный переход обеспечивается преемственностью содержаний этих двух видов деятельности. Поэтому для развития познавательной активности детей в программе предусмотрено проведение на занятиях народных игр. Также проводятся игры на развитие творческих способностей, коммуникативных умений. Большую роль играет и развитие смекалки, ловкости, быстроты реакции, которые являются важным условием для развития познавательных процессов.

**Особенности организации образовательного процесса.** В соответствии с учебным планом программы детского объединения группы сформированы из обучающихся одной возрастной категории. Состав группы – постоянный. Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

**Формы обучения.** Форма обучения – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

**Объем и сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на два модуля. Общее количество часов по программе составляет 72 часа, из них первый модуль – 32 часа, второй модуль – 40 часов. Данный период позволяет обучающимся освоить приемы и техники спортивной работы со спортивным инвентарем, познание истории возникновения народных игр. По завершению каждого раздела программы проводятся занятия, на которых дети могут проявить себя по освоенному направлению спортивной работы.

### **Режим занятий**

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Два раза в месяц индивидуальн о-групповые занятия	Кол-во часов в год.
1 год	1 по 45 мин.;	2	2	1 по 45 мин.	72

Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.»

**Сетевое взаимодействие.** Программа реализуется на базе Муниципального общеобразовательного учреждения Барановская средняя школа. Обучающиеся активно принимают участие в воспитательной работе школы: в совместных спортивных праздниках, участвуют в соревнованиях, эстафетах, весёлых стартах школы. В рамках проектной деятельности обучающиеся детского объединения посещают секции, школьную библиотеку. Для учащихся школы в рамках воспитательных мероприятий проводятся мастер-классы.

## 1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Создание условий для развития физических способностей детей посредством самовыражения в процессе приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе эстафет, новыми двигательными умениями и навыками.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучение навыкам и умениям игры в различные спортивные игры;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами в спортивных играх.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств;

**Воспитательные:**

- слаженность коллективных командных действий, соблюдение норм взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- гармоническое развитие своего тела, красоты и выразительности движений.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

#### Модуль 1.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Вводное занятие.</b>	2			Групповая	<b>Практическое задание, тестирование, устный опрос.</b>
1.1	История возникновения олимпийских стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Правила		1	1		
2	<b>Основные понятия здорового образа жизни</b>	8	3	5		
2.1	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».	2	1	1	Групповая	Тест
2.2	Игра - конкурс на лучшую зарядку.	6	2	4	Групповая	демонстрация комплекса ОРУ
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	18	6	12		

3.1	Строевые упражнения	6	2	4	Групповая	
3.2	Общеразвивающие упражнения	6	2	4	Групповая	
3.3	Гимнастические и акробатические упражнения	6	2	4	Групповая	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
4.1	Упражнения для развития быстроты	2	1	1	Групповая	
4.2	Итоговое занятие	2	1	1	Групповая	
4.3	Итого	32	10	22	Групповая	

## Модуль 2.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	Практика	Формы организации	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>тестирование</b>
<b>II</b>	<b>Весёлые старты</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		<b>практика</b>
1.	Эстафета «Кто быстрее»	4	1	3	групповая	
2	Эстафета «Посади картошку»	4	1	3	Групповая	
3	Эстафета «Поменяй предмет»	6	2	4	Групповая	
4	Эстафета с баскетбольным мячом	4	1	3	Групповая	
5	Эстафета с 2 обручами	6	2	4	Групповая	
6	Эстафета с капитаном	4	1	3	Групповая	
<b>III</b>	<b>Контрольно - переводные испытания</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
6.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	2	2	Индивид.	Итоговый контроль

6.2	Участие в школьных и районных соревнованиях	6		6	Групповая	<b>практика</b>
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>		

## Содержание учебного плана

### Модуль 1.

#### I. Вводное занятие. (2ч)

1.1. Введение. История возникновения олимпийских стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.

**Теория** Режим и план работы творческого объединения. Цели и задачи программы.

**форма аттестации/контроля:** собеседование

#### II. Основные понятия здорового образа жизни (8 часов)

2.1. Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание». (2ч)

**теория:** сконцентрировать внимание детей на ценностях здоровья и долголетия; помочь воспитанникам задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;

**практика:** работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

**форма контроля:** тест

2.2. Игра - конкурс на лучшую зарядку. (6ч)

**теория:** Формировать правильную осанку, развивать различных групп мышц. Воспитывать дисциплинированность, коллективизм и умения сосредоточиться при выполнении упражнений.

**практика:** Совершенствование физических способностей у обучающихся путем развития силовых качеств. Способствовать развитию силовых способностей.

**форма контроля:** демонстрация комплекса ОРУ



### **III. Общая физическая подготовка (18 часов)**

#### **3.1 Строевые упражнения. (6ч)**

**теория:** Команды для управления группой.

**практика:** Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**форма контроля:** практическое задание

#### **3.2. Общеразвивающие упражнения (6ч)**

**теория:** Команды для управления группой.

**практика:** Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.

**форма контроля:** практическое задание

#### **3.3. Гимнастические и акробатические упражнения (6ч)**

**теория:** Ознакомление с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями. Равновесие: ласточка, флажок, фронтальное равновесие. Шпагат. Полушпагат. Группировка. Перекат. Мост: из положения, лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Складка ноги врозь. «Горочка». «Самолёт». «Колечко». «Корзинка».

**практика:** Малая акробатика: кувырки: вперед, назад, в группировке, ноги врозь; стойки на: голове, руках; колесо боком, «рондат», комбинации элементов на акробатической дорожке. Прыжки на батуте: повороты, седы; прыжки на скакалке.

- Гимнастические упражнения

1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

2 Упражнения для мышц ног и таза

- Акробатические упражнения

1 Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад. Кувырки вперед, назад.

- Барьерная гимнастика

Ходьба через середину, сбоку. Прыжки через барьер : с боку, через середину.

- Легкоатлетические упражнения

1 Бег с низкого старта

2 Бег с ускорением

3 Бег с ходу

4 Бег со старта до 60 м.

5 Повторный бег

7 Прыжки в длину с разбега

8 Прыжки и прыжковые упражнения

9 Специальные беговые упражнения

10 Эстафетный бег

11 Темповый бег

12 Бег с барьерами

- Спортивные и подвижные игры

**форма контроля:** практическое задание

#### **IV. Специальная физическая подготовка (4 часов)**

##### 4.1. Упражнения для развития быстроты

**теория:** Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.

**практика:** Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку на 25-35 метров). «Челночный бег» - отрезки пробегаются лицом, спиной, правым левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (с весом от 1 до 3 кг.), с поясом – отягощением.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способы передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи. То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры.

**форма контроля:** Закрепление изученных ранее упражнений.

#### 4.2.итоговое занятие (2ч)

**теория:** Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.

**практика:** Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.

**форма контроля:** Закрепление изученных ранее упражнений.

## Модуль 2.

### I.Вводное занятие -(2 ч)

**Теория:** Правила безопасности при занятиях. Правила игры.

**форма аттестации/контроля:** тестирование

### II. Веселые старты (28 часов)

#### 2.1. Эстафета «Кто быстрее» (4ч.)

**теория:** Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях;

**практика:** совершенствовать развитие физических качеств посредством встречных эстафет; воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества; прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**форма контроля:** контрольные упражнения

#### 2.2.Эстафета «Посади картошку» (4ч)

**теория:** Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях;

**практика:** Разучить и отработать технику раскладывания и собирания кубиков на скорости.

**форма контроля:** контрольные упражнения

#### 2.3.Эстафета «Поменяй предмет» (6ч)

**теория:** Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях

**практика:** Разучить и отработать смену предмета на скорости.

**форма контроля:** контрольные упражнения

#### 2.4.Эстафета с баскетбольным мячом (4ч)

**теория:** Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях

**практика:** Разучить и отработать технику удара мячом в центр на скорости.

**форма контроля:** контрольные упражнения

#### 2.5.Эстафета с 2 обручами

**теория:** Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях

**практика:** Разучить и отработать технику перелазания через обруч на скорости.

**форма контроля:** контрольные упражнения

#### 2.6.Эстафета с капитаном (4ч.)

**теория:** Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях

**практика:** Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорости.

**форма контроля:** контрольные упражнения

### III. Контрольно - переводные испытания (10 часов)

#### 3.1.Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям.

**форма контроля:** итоговый контроль

#### 3.2.Участие в школьных и районных соревнованиях (6ч.)

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Участие в школьных и районных соревнованиях

**форма контроля:** практика

## 1.4 Планируемые результаты

**Личностными** результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпийские старты» является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными** результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпийские старты» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **Коммуникативные:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпийские старты» учащиеся будут знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график программы «Олимпийские старты» на 2020-2021 учебный год

Год обучения: 1 год.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул: осенние – с 28.10.20. по 04.11.20; зимние – с 30.12.20 по 12.01.21; весенние – с 23.03.21. по 30.03.21.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 15.09.20г. по 31.12.20г.; 2 полугодие – с 08.01.21г. по 31.05.21г.

#### Модуль 1

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
I			2	<b>Вводное занятие.</b>	групповая		
1.1			2	История возникновения олимпийских стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.	Комбинированное групповая	собеседование	
II			8	<b>Основные понятия здорового образа жизни</b>	Комбинированное групповая		



2.1			2	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».	Комбинированное групповая	тест	
2.2			6	Игра - конкурс на лучшую зарядку.	Комбинированное групповая	Демонстрация комплекса ОРУ	
<b>III</b>			<b>18</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
3.1			6	Строевые упражнения	Комбинированное групповая	Практическое задание	
3.2			6	Общеразвивающие упражнения	Комбинированное групповая	Практическое задание	
3.3			6	Гимнастические и акробатические упражнения	Комбинированное групповая	Практическое задание	
<b>IV</b>			<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
4.1			2	Упражнения для развития быстроты	Комбинированное групповая	Закрепление изученных ранее упражнений	
4.2			2	Итоговое занятие	Комбинированное групповая	Закрепление изученных ранее упражнений	

		<b>Итого</b>	<b>32</b>				
--	--	--------------	-----------	--	--	--	--

## Модуль 2

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
I			2	<b>Вводное занятие</b>	<b>Комбинированное групповая</b>	<b>тестирование</b>	
II			28	<b>Весёлые старты</b>	Комбинированное групповая		
2.1			4	Эстафета «Кто быстрее»	Комбинированное групповая	Контрольные упражнения	
2.1			4	Эстафета «Посади картошку»	Комбинированное групповая	Контрольные упражнения	
2.3			6	Эстафета «Поменяй предмет»	Комбинированное групповая	Контрольные упражнения	

2.4			4	Эстафета с баскетбольным мячом	Комбинированное групповая	Контрольные упражнения	
2.5			6	Эстафета с 2 обручами	Комбинированное групповая	Контрольные упражнения	
2.6			4	Эстафета с капитаном	Комбинированное групповая	Контрольные упражнения	
<b>III</b>			<b>10</b>	<b>Контрольно - переводные испытания</b>	Комбинированное групповая		
3.1			4	Контрольно-оценочные переводные испытания	и Комбинированное индивидуальная	Итоговый контроль	
3.2			6	Участие в школьных районных соревнованиях	и групповая	Практика	
		<b>Итого</b>	<b>40</b>				

## **2.2 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение программы** – Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование. Педагог дополнительного образования Казакова Татьяна Николаевна, имеет специальность: «Учитель начальных классов».

Одним из важнейших условий реализации образовательной программы является **материально-техническое обеспечение**, которое должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и включать в себя необходимое оборудование, инвентарь.

### **Педагогические условия:**

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирования секции спортивных игр «Олимпийские старты»

### **Материально – технические:**

Спортивный зал

Спортивный инвентарь;

-гимнастические маты;

-баскетбольные мяч;

-гимнастические скамейки.

### **Информационное обеспечение:**

-учебная литература;

-учебные видеофильмы;

-журналы и справочники.

## **2.3 Формы аттестации оценочные материалы**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с

теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

## 2.4 Оценочные материалы

### ДЕВОЧКИ

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ				
			7-8	9	10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190
		4	140	150	160	170	180
		3	130	140	150	180	170
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14

### мальчики

№ п/ п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ				
			7-8	9	10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200
		4	150	160	170	180	190
		3	140	150	160	170	180
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1

<b>4</b>	<b>Подтягивание, кол-во раз</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 модуля и 2 модуля по двум показателям:

**Теоретическая:**

-устный опрос

-тестирование

**Практическая:**

-наблюдение

-самостоятельное проведение игр

### **2.5. Методические материалы:**

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочное занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки, показывают результаты тренировочной работы в игровых и командных соревнованиях, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении в подвижной игре представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Броски в кольцо.
3. Преодоление препятствий.
4. Разновидность игр.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на

свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся по 1 часу в неделю.

Для повышения интереса занимающихся подвижными играми к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Список литературы**

**Для учащихся:**

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: «Учитель», 1984
- 2.Балонов Г.П. «Физкультура в начальной школе». Москва – 2012 год.
3. Былеева Л.В. «Русские народные игры». Москва – 2002 год.
4. Былеева Л.В. «Сборник подвижных игр» - Москва – 1990 год.
5. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: «Физкультура и спорт», 1986
6. Веденеев П.С. «Игра – одно из средств воспитания детей». Москва - 2005 год
7. Гриженя В.Е. «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе»- Москва – 2005 год.



8. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника.- М.: «Физкультура и спорт», 1967

**Для педагога:**

1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984
2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: «Айспресс», 2004
4. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: «Физкультура и спорт», 1970
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1974
6. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973