

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ»
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета

Протокол от 30.05 2022 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия»
_____ для _____ Кукушкина

Приказ от 30.05.2022 г. № 135



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дорога к здоровью»**

Уровень освоения – базовый

Возраст учащихся 13 - 16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор – составитель:

педагог дополнительного образования

Антакова Евгения Викторовна

Мичуринск, 2022

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога к здоровью»
3. Ф.И.О., должность автора	Антакова Евгения Викторовна, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р) (далее федеральная Концепция);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. №41 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3.06. 2003 г. № 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p>

	Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества»
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование детей
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2021
4.8. Возрастная категория обучающихся	13 – 16 лет

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Чтобы сделать ребенка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Ж.-Ж. Руссо

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (в дальнейшем ДООП) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и базовый уровень освоения, разработана в соответствии с ФГОС.

Нормативными основаниями разработки ДООП стали:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г.Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Основные принципы реализации программы:

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, педагогических и иных работников организации) и детей;
- уважение к личности ребенка;
- реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- учет гендерной специфики развития детей школьного возраста.

Актуальность программы. В современном общеобразовательном учреждении необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать дополнительные мероприятия по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом. Результатом дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию должна стать сформированность у ребенка представлений о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»). Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением (30–40 % детей имеют избыточный вес).

Новизна ДООП. Программа предусматривает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты, метание),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Педагогическая целесообразность ДООП. Программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. В группы принимаются воспитанники, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Реализация программы способствует выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности в физическом развитии.

Отличительные особенности ДООП заключаются в том, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы в различных видах спортивно-оздоровительной деятельности.

Адресат ДООП Учащиеся 13-16 лет.

Для данного возраста характерно активное формирование мировоззрения – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте возникает потребность в успехе, в проверке своих возможностей в различных видах деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Различные виды деятельности, в том числе спортивно-оздоровительная объединяются в общественно значимую деятельность, которая становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом.

Для подростков становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Это им импонирует, и они легче осваивают способы действия, когда педагог лишь помогает ему. Поэтому стимулом к познанию у них может выступать и истинный интерес к спорту, к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни в собственной интерпретации.

Объем и сроки освоения ДООП. Программа «Дорога к здоровью» рассчитана на 3 год обучения. Продолжительность занятий составляет 72 часа первый год, по 144 часа на второй и третий годы обучения.

Формы обучения. Форма обучения очная. Программа предусматривает групповые теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Состав группы. Программа ориентирована на разновозрастное объединение учащихся постоянного состава.

Режим занятий. Недельная учебная нагрузка составляет 1-й год 2 часа (1 раз в неделю), 2-3 годы 4 часа (2 раза по 2 часа).

1.2 Цели и задачи программы

Цель ДООП: физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

Задачи ДООП.

Образовательные задачи:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

формировать здоровьесберегающую мотивацию;

Воспитательные задачи:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

содействовать гармоничному физическому развитию.

1.3 Содержание программы

Учебный план

1 год

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1	1.1 Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	5	5	-	Опрос Самоконтроль
2	1.2 Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	35	-	35	Пед. наблюдение Самоконтроль
3	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной	6	2	4	Опрос Пед. наблю-

	деятельности				де-ние Самокон- троль
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
5	2.1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	-	Опрос Самоконтроль
6	2.2. Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	18	-	18	Пед. наблюдение Самоконтроль
7	2.3.Составление и проведение занятий	3	2	1	Опрос Самоконтроль
8	2.4.Судейство соревнований	3	1	2	Взаимоконтроль
	Итого	72	12	60	

2 год

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1	1.1Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	16	4	12	Опрос Самоконтроль
2	1.2 Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	30	-	30	Пед. наблюдение Самоконтроль
3	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	18	10	8	Опрос Пед. наблюдение Самоконтроль
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
5	2.1.Знания о физкультурно-оздоровительной дея-	24	8	16	Опрос Самоконтроль

	тельности				
6	2.2. Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	30	-	30	Пед. наблюдение Самоконтроль
7	2.3. Составление и проведение занятий	14	2	12	Опрос Самоконтроль
8	2.4. Судейство соревнований	12	2	10	Взаимоконтроль
	Итого	144	26	118	

3 год

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1	1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8	8	-	Опрос Самоконтроль
2	1.2. Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	30	-	30	Пед. наблюдение Самоконтроль
3	1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	10	4	6	Опрос Пед. наблюдение Самоконтроль
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
5	2.1. Знания о спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	4	4	-	Опрос Самоконтроль
6	2.2. Физическое совершенствование	62	4	58	Пед. наблюдение

	шенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью				дение Самоконтроль
7	2.3.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	26	6	18	Опрос Самоконтроль
8	2.4. Судейство соревнований	2		2	Взаимоконтроль
	2.5 Тестирование физических качеств	2		2	Пед. наблюдение Самоконтроль
	Итого	144	24	120	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направлено воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Теория. Изучение основ физической культуры и здорового образа жизни

Практика.

1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосло-

жения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Теория.

Практика. Выработка индивидуального комплекса оздоровления.

1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Теория. Изучение основных способов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практика. Выработка индивидуального комплекса оздоровления.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей специальной и физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль техники их выполнения.

Теория. Изучение этапов становления Олимпийских игр; основных понятий подготовки.

Практика.

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180° ; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180° , кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90° .

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: из виса стоя прыжком упор, приемах левой (правой) вперед, назад, опускание в висе лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине, вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой) в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок перед в сед ноги врозь, перемахом вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю

жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, тоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Теория.

Практика. Развитие физических качеств.

2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Теория. Изучение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Практика. Развитие умений составления комплекса упражнений общей и специальной физической подготовки.

2 год обучения

Раздел I Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Теория. Изучение представлений о работоспособности человека, гигиенических мероприятиях для ее восстановления.

Практика. Выработка индивидуального стиля здорового образа жизни.

1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.д.)

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Теория.

Практика. Овладение упражнениями адаптивной физической культуры.

1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Теория. Изучение алгоритма составления индивидуальных комплексов оздоровления.

Практика. Развитие умений контроля физической нагрузки.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Теория. Изучение правил спортивных соревнований.

Практика. Развитие умений составления системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: из виса стоя прыжком упор, приемах левой (правой) вперед, назад, опускание в висе лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой) в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок перед в сед ноги врозь, перемахом вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, тоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и

стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Теория.

Практика. Овладение техниками командных игр.

2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Теория. Изучение алгоритма составления занятий по предпочитаемому виду спорта.

Практика. Овладение приемами судейства.

3 год обучения

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика

при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья, Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическим упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Теория. Изучение современных оздоровительных систем физического воспитания; нормативно-правовых основ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Практика.

1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки, плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях; стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Теория.

Практика. Овладение комплексом упражнений адаптивной физкультуры.

1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170 и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Теория. Изучение планирования содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях.

Практика. Выполнение упражнений по поддержанию индивидуального здоровья.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Теория. Изучение сущности прикладно-ориентированной физической подготовки.

Практика.

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоления полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий, спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само-страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Теория. Изучение истории и современного состояния спортивных игр.

Практика. Овладение техникой в соревновательных упражнениях.

2.3 Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Теория. Изучение технологии разработки планов-конспектов тренировочных занятий.

Практика. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы запланировано получение следующих результатов.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях, ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить занятия.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.

Способы определения результативности освоения программы

Для определения результативности реализации программы используются следующие методы.

Методы отслеживания успешности овладения учащимися содержания ДООП:

- педагогическое наблюдение (активность на занятии, вовлеченность в образовательный процесс, заинтересованность в достижении цели);
- педагогический анализ (анкетирование, тестирование, опросы, защита проектов, участие в мероприятиях).

Контроль

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
тематический контроль умений и навыков;
взаимоконтроль;
самоконтроль;
итоговый контроль умений и навыков;
контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале уч. года	Определение уровня развития уч-ся, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование
Текущий контроль		
В течение уч. года	Определение степени усвоения уч-ся изучаемого материала. Определение готовности уч-ся к восприятию нового материала. Выявление уч-ся, отстающих и опережающих обучение.	Педагогическое наблюдение, опрос, взаимоконтроль, самоконтроль
Промежуточный контроль		
По окончании года обучения	Определение степени усвоения уч-ся учебного материала. Определение результатов обучения.	Опрос, взаимоконтроль, самоконтроль, анкетирование, тестирование
Итоговый контроль		

<p>По окончании курса обучения</p>	<p>Определение изменения уровня развития уч-ся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование уч-ся на дальнейшее (в т.ч. самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования ДООП и методов обучения.</p>	<p>Итоговое занятие, коллективная рефлексия, самоанализ.</p>
------------------------------------	---	--

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен в соответствии с прилагаемой ниже таблицей и является приложением к настоящей программе, который составляется ежегодно на учебный год на основании учебного плана.

1-й год обучения

1 группа

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1				теоретическое занятие	2	Здоровый образ жизни человека, значение занятий физ-рой, ОРУ	Спортзал	Опрос Пед. наблюдение
2				практическое занятие	2	Физ-ра в формировании личности. Активный отдых, формы его организации	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
3				практическое занятие	2	Планирование и дозировка ОРУ	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
4				практическое занятие	2	Туристические походы как форма активного отдыха, подготовка к походу	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
5				практическое занятие	2	Работоспособность человека, гигиена, режим, закаливание	Спортзал	Опрос Пед. наблюдение
6				практическое занятие	2	Самомассаж, пульс	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
7				практическое занятие	2	ОУ на дыхание	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль

8				практическое занятие	2	Индивидуальные комплексы и упражнения на коррекцию осанки и	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
9				практическое занятие	2	Оздоровительная ходьба, бег	Спортзал	Опрос Пед. наблюдение
10				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
11				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
12				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль

						разных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.		
13				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
14				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
15				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных пре-	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль

						пятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.		
16				практическое занятие	2	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
17				практическое занятие	2	Лыжные прогулки по пересеченной местности	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
18				практическое занятие	2	Лыжные прогулки по пересеченной местности	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
19				практическое занятие	2	Лыжные прогулки по пересеченной местности	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
20				практическое занятие	2	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возмож-	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль

						ностей систем дыхания и кровообращения).		
21				практическое занятие	2	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
22				практическое занятие	2	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения,	Спортзал	Взаимоконтроль Самоконтроль
23				практическое занятие	2	Проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	Спортзал	Опрос Пед. наблюдение
24				практическое занятие	2	Проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
25				практическое занятие	2	Правила спортивных соревнований и их назначение. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
26				практическое занятие	2	Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль

						(назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.		
27			практическое занятие	2	Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим по-	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль	

						воротом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.		
28				практическое занятие	2	Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок впе-	Спортзал	Взаимоконтроль Самоконтроль

						ред в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.		
29				практическое занятие	2	Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	Спортзал	Взаимоконтроль Самоконтроль
30				практическое занятие	2	Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	Спортзал	Взаимоконтроль Самоконтроль

						ровке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.		
31				практическое занятие	2	Опорные прыжки, лазанье по канату, гимнастическая перекладина, брусья,	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
32				практическое занятие	2	Опорные прыжки, лазанье по канату, гимнастическая перекладина, брусья,	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
33				практическое занятие	2	Опорные прыжки, лазанье по канату, гимнастическая перекладина, брусья,	Спортзал	Пед. наблюдение Самоконтроль
34				практическое занятие	2	Опорные прыжки,	Спортзал	Взаимоконтроль

						лазание по канату, гимнастическая перекладина, брусья,		Само- контроль
35				практическое занятие	2	Составление и вы- полнение комплек- сов упражнений общей и специаль- ной физической подготовки.	Спорт- зал	Пед. наблюдение Само- контроль
36				практическое занятие	2	Судейство про- стейших спортив- ных соревнований	Спорт- зал	Взаимо- контроль Само- контроль
				Итого	72			

2 год обучения

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1				Теоретическое занятие	1	Значение занятий физической культу- рой в формирова- нии ЗОЖ.		Беседа опрос
1				Теоретическое занятие	1	Формы организации активного отдыха средствами физиче- ской культуры.		Беседа опрос
2				Теоретическое занятие	1	Туристические по- ходы как форма ак- тивного отдыха.		Беседа опрос
2				Теоретическое занятие	1	Работоспособность человека и гигие- нические мероприя- тия для ее восста- новления.		Беседа опрос

3			Практическое занятие	2	Повышение работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями (содержание, планирование и дозировка)		Пед. наблюдение
4			Практическое занятие	2	Повышение работоспособности в процессе закаливания организма (планирование и дозировка)		Пед. наблюдение
5			Практическое занятие	2	Повышение работоспособности в процессе самомассажа (виды и дозировка)		Пед. наблюдение
6			Практическое занятие	2	Повышение работоспособности в процессе релаксации (виды и дозировка)		Пед. наблюдение
7			Практическое занятие	2	Повышение работоспособности в процессе релаксации (виды и дозировка)		Пед. наблюдение
8			Практическое занятие	2	Разработка программы формирования индивидуального стиля здорового образа жизни.		Опрос
9			Практическое занятие	2	Овладение упражнениями адаптивной физической культуры: профилактика сколиоза и плоскостопия		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
10			Практическое занятие	2	Овладение упражнениями адаптивной физической культуры: профилактика остеохондроза		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль

11			Практическое занятие	2	Овладение упражнениями адаптивной физической культуры: профилактика заболеваний органов дыхания		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
12			Практическое занятие	2	Овладение упражнениями адаптивной физической культуры: профилактика заболеваний органов зрения		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
13			Практическое занятие	2	Овладение упражнениями адаптивной физической культуры: профилактика заболеваний сердечнососудистой системы		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
14			Практическое занятие	2	Оздоровительные ходьба и бег, ориентированные на развитие функциональных возможностей опорно-двигательной системы		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
15			Практическое занятие	2	Оздоровительные ходьба и бег, ориентированные на развитие функциональных возможностей опорно-двигательной системы		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
16			Практическое занятие	2	Оздоровительные ходьба и бег, ориентированные на развитие функциональных возможностей дыхательной системы		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
17			Практическое занятие	2	Оздоровительные ходьба и бег, ориентированные на развитие функциональных возможностей дыхательной системы		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль

18			Практическое занятие	2	Оздоровительные ходьба и бег, ориентированные на развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
19			Практическое занятие	2	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы,		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
20			Практическое занятие	2	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов бега и прыжков		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
21			Практическое занятие	2	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов лазания и перелазания		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
22			Практическое занятие	2	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения в висе и упоре		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль

23			Практическое занятие	2	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
24			Теоретическое занятие	2	Составление индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения		Беседа
25			Теоретическое занятие	2	Составление индивидуальных комплексов по профилактики плоскостопия		Беседа
26			Практическое занятие	2	Выполнение и контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
27			Теоретическое занятие	2	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие дыхательной системы		Беседа
28			Практическое занятие	2	Выполнение и контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
29			Теоретическое занятие	2	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие органов зрения		Беседа

30			Практическое занятие	2	Выполнение и контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
31			Теоретическое занятие	2	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы		Беседа
32			Практическое занятие	2	Выполнение и контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
33			Теоретическое занятие	2	Правила составления занятия спортивно-оздоровительной тренировки		Беседа опрос
34			Практическое занятие	2	Составление конспекта занятия спортивно-оздоровительной тренировки по баскетболу		Беседа самоконтроль
35			Практическое занятие	2	Составление конспекта занятия спортивно-оздоровительной тренировки по футболу		Беседа самоконтроль
36			Практическое занятие	2	Составление конспекта занятия спортивно-оздоровительной тренировки по волейболу		Беседа самоконтроль
37			Теоретическое занятие	2	Правила составления системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки		Беседа опрос

38			Практическое занятие	2	Составление системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки по баскетболу		Беседа самоконтроль
39			Практическое занятие	2	Составление системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки по футболу		Беседа самоконтроль
40			Практическое занятие	2	Составление системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки по волейболу		Беседа самоконтроль
41			Теоретическое занятие	2	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности		Беседа опрос
42			Практическое занятие	2	Разработка норм этического общения взаимодействия в игровой деятельности		Беседа самоконтроль
43			Теоретическое занятие	2	Правила спортивных соревнований и их назначение		Беседа опрос
44			Практическое занятие	2	Разработка норм этического общения взаимодействия в спортивной деятельности		Беседа самоконтроль
45			Практическое занятие	2	Акробатические упражнения и комбинации		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
46			Практическое занятие	2	Опорные прыжки и лазание по канату		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль

47			Практическое занятие	2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическое бревно		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
48			Практическое занятие	2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина (низкая)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
49			Практическое занятие	2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина (низкая)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
50			Практическое занятие	2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастические брусья (параллельные)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
51			Практическое занятие	2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастические брусья (разной высоты)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
52			Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения: бег («спринтерский», «эстафетный», «кроссовый»).		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
53			Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения: прыжки		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
54			Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения: метание малого мяча		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
55			Практическое занятие	2	Спортивные игры: баскетбол		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
56			Практическое занятие	2	Спортивные игры: волейбол		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль

57			Практическое занятие	2	Спортивные игры: мини-футбол		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
58			Практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты.		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
59			Практическое занятие	2	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные игры		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
60			Теоретическое занятие	2	Составление и проведение самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Беседа опрос
61			Практическое занятие	2	Составление самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Опрос
62			Практическое занятие	2	Проведение самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
63			Практическое занятие	2	Проведение самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
64			Практическое занятие	2	Проведение самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
65			Практическое занятие	2	Проведение самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
66			Практическое занятие	2	Проведение самостоятельных занятий (на примере одного из видов спорта)		Пед. наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль

67			Теоретическое занятие	2	Алгоритм судейства спортивных соревнований		Беседа опрос
68			Практическое занятие	2	Судейство спортивных соревнований по баскетболу в качестве помощника судьи		Пед. наблюдение, взаимоконтроль
69			Практическое занятие	2	Судейство спортивных соревнований по футболу в качестве помощника судьи		Пед. наблюдение, взаимоконтроль
70			Практическое занятие	2	Судейство спортивных соревнований по волейболу в качестве помощника судьи		Пед. наблюдение, взаимоконтроль
71			Практическое занятие	2	Судейство спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве помощника судьи		Пед. наблюдение, взаимоконтроль
72			Практическое занятие	2	Судейство спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи		Пед. наблюдение, взаимоконтроль

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

Спортивный зал, спортивная площадка

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;
 Маты;
 Ракетки;
 Обручи.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости учащихся;
- материалы тестирования;
- методические разработки.

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг физической подготовленности воспитанников осуществляется два раза в год (в конце и начале учебного года). Основная задача мониторинга – определение качества реализации ДООП и ее влияние на динамику развития ребенка. Проведение мониторинга позволяет выявить индивидуальные особенности развития ребёнка, разработать индивидуальный маршрут образовательной деятельности для максимального раскрытия потенциала каждого воспитанника.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень физической подготовленности оценивается с помощью контрольных тестов на физическую подготовленность в игровой форме.

1. Тесты для определения ловкости и координационных способностей:
Челночный бег 3 раза по 10 м.
2. Тест на гибкость:
Наклон вперед из положения стоя.
3. Тесты для определения скоростно-силовых качеств:
Прыжок в длину с места.

Учебные нормативы

класс	контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15

	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1X1 с 8м	4	3	2	3	2	1
7	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0			
	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

2.5 Методические материалы

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Здесь же освещается роль занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, изучаются способы и сред-

ства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности.

Содержание раздела «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» включает комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. В данном разделе представлены комплексы упражнений, учитывающие интересы школьников в грамотном развитии собственных физических способностей, формировании культуры движений.

В разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок.

В разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения об истории развития древних современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Раздел «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью» (в группах второго и третьего годов обучения – добавляется прикладная физическая подготовка) ориентирует обучающихся на повышение физической и технической подготовленности по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку школьников к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью является предоставление возможности обучающимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта, исходя из их интересов.

В разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» приводятся методы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

При подборе методов и средств необходимо иметь в виду, что каждое практическое занятие должно быть увлекательным и интересным, поэтому целесообразно использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из различных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с образовательным, воспитательными и оздоровительными целями занятий. Практическое занятие может включать в себя три части:

- подготовительный этап – физические упражнения на внимание, ходьба, бег, оздоровительные упражнения;

- основной этап – упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, легкоатлетические и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры;

- заключительный этап – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Желательно соединить школьные занятия с выполнением ежедневных индивидуальных самостоятельных заданий.

Спортивные соревнования повышают интерес к физкультурной деятельности, поэтому их следует проводить систематически по субботам (и по возможности, воскресеньям) с приглашением родителей, общественности, обучающихся школы.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются обучающимися в процессе проведения ими одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

2.6 Список литературы

Для педагога

Основная литература

1. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.Н. Кожухова. – Москва: Академия, 2008. – 352 с.
2. Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2010. – 72 с.
3. Примерные программы внеурочной деятельности начального и основного образования / под ред. В.А. Горского. – Москва: Просвещение, 2010. – 98 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – Москва: АРТИ, 2008. – 109 с.

Дополнительная литература

1. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология / Л.Г. Татарникова. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 99 с.
2. Чимаров, В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях / В.И. Чимаров // Образование и наука. – 2013. – № 1(3). – С.87.

Для учащихся

Основная литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. – Москва: изд. Центр «Вентана-граф», 2002. – 205 с.

Дополнительная литература

1. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры / А.Ю. Патрикеев. – Москва: Вако, 2007. – 176 с.

Для родителей

1. Синягина, Н.Ю., Кузнецова, И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – Москва: Владос, 2003. – 112 с.
2. Свияш, А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке / А.Г. Свияш. – Москва: ЗАО Центрполиграф. 2007. – 72 с.
3. Счастье быть здоровым / под ред. С.А. Муравьева, Г.А. Макаровой. – Екатеринбург: «Фотек», 2009. – 144 с.
4. Лаптев, А.П. Закалывайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – Москва: Медицина, 2011. – 219 с.

Интернет-ресурсы

1. Единая национальная коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
2. Естественнонаучный образовательный портал <http://www.en.edu.ru/>
3. Каталог детских ресурсов интернет <http://www.kinder.ru/>
4. Летописи. рф. <http://www.letopisi.ru>
5. Педагогические порталы и сайты <http://www.links-guide.ru/pedagogicheskie-portaly>
6. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>
7. Права и дети в Интернете <http://school-sector.relarn.ru/>
8. Президент России - гражданам школьного возраста <http://www.uznay-prezidenta.ru/>
9. Российские общеобразовательные порталы и сайты. <http://www.alleng.ru/edu/educ.htm>
10. Российский портал открытого образования <http://www.openet.ru/>
11. Тамбовский региональный ресурсный центр РЕОИС <http://trrc.tambov.ru/centr.htm>
12. Управление образования и науки Тамбовской области <http://obraz.tambov.gov.ru/>
13. Управление народного образования г. Мичуринска <http://unomich.68edu.ru/>
14. Эйдос" - центр дистанционного образования <http://www.eidos.ru/index.htm>
15. Юность, Наука, Культура <http://www.future4you.ru/>