

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №5 имени Александра Парамоновича Лимаренко поселка
Псебай муниципального образования Мостовский район

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
 И.В. Некрасова

« 30 » 08 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 5
им. А.П. Лимаренко
поселка Псебай

 А.А. Сулухия

« 30 » 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Веселые старты»

Направленность физкультурно-спортивная

Рассчитана на детей от 8 до 10 лет (3, 4 классы)

Срок реализации: 2 года (102 ч + 102 ч)

Разработчик программы:
Волосатова Н. А
педагог дополнительного образования

пгт. Псебай, 2024 г

Содержание программы

Раздел I. «Основные характеристики программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2 Особенности реализации программы и место проведения занятий.....	6
1.3 Формы организации образовательного процесса.....	6
1.4 Возрастные особенности.....	7
1.5 Содержание программы.....	8
1.5.1 Учебный план 1 года обучения.....	8
1.5.2 Содержание программы 1 года обучения.....	9
1.5.3. Учебный план 2 года обучения.....	13
1.5.4. Содержание программы 2 года обучения.....	14
1.6 Планируемые результаты.....	17

Раздел II. «Организационно-педагогические условия»

2.1 Условия реализации программы.....	21
2.2 Формы аттестации.....	22
2.3 Контрольно- переводные нормативы.....	24
Список литературы.....	26

Раздел I. «Основные характеристики программы»

1. 1 Пояснительная записка

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 г. № 220 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
- Письмо Министерства образования России от 2014-2015 гг. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (сентябрь 2014 г.), план реализации концепции;
- Методические рекомендации по проектированию (Москва 2015 г. Министерство образования);
- Постановление главного врача СанПин по дополнительному образованию.

Актуальность 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.

Новизна заключается 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.

Целью является популяризация здорового образа жизни, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

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.

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

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 8 до 10 лет. Срок реализации программы – 2 года.

1 год обучения – 8-9 лет.

2 год обучения – 9-10 лет.

Режим организации занятий

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.
1 год	3 по 45 мин.;	3	3	102

2 год	3 по 45 мин.;	3	3	102
-------	---------------	---	---	-----

1.2 Особенности реализации программы и место проведения занятий

Программа предназначена для занятий физкультурно – спортивной деятельностью. Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

1.3 Формы организации образовательного процесса

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

1.4 Возрастные особенности детей:

Возрастные особенности 8-10 лет

Дети 8-10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие вожатого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неумная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 8-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

1.5 Содержание программы

1.5.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации/ контроля
		всег о	теор ия	практ ика		
1	Теоретическая подготовка	1				
1.1	Введение. История возникновения веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.		1		Групповая	
2	Основные понятия здорового образа жизни	2				
2.1	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».		1		Групповая	Тест
2.2	Игра - конкурс на лучшую зарядку.			1	Групповая	демонстрация комплекса ОРУ
3	Общая физическая подготовка	31				
3.1	Строевые упражнения			10	Групповая	
3.2	Общеразвивающие упражнения			10	Групповая	
3.3	Гимнастические и акробатические упражнения			11	Групповая	
4	Специальная физическая подготовка	31				
4.1	Упражнения для развития быстроты			7	Групповая	
4.2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств			8	Групповая	
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости			8	Групповая	
4.4	Упражнения для развития координации			8	Групповая	
5	Веселые старты	31				
5.1	Эстафета «Кто быстрее»			5	Групповая	

5.2	Эстафета «Посади картошку»			6	Групповая	
5.3	Эстафета «Поменяй предмет»			5	Групповая	
5.4	Эстафета с баскетбольным мячом			5	Групповая	
5.5	Эстафета с 2 обручами			5	Групповая	
5.6	Эстафета с капитаном			5	Групповая	
6	Контрольно - переводные испытания	6				
6.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания			2	Индивид.	Итоговый контроль
6.2	Участие в школьных и районных соревнованиях			4	Групповая	
	Итого:	102	2	100		

1.5.2 Содержание программы 1 года обучения

1.Теоретическая подготовка (1 час)

Введение. История возникновения веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.

2.Основные понятия здорового образа жизни (2 часа)

Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».

Игра - конкурс на лучшую зарядку.

3.Общая физическая подготовка (31 час)

Строевые упражнения.

- Команды для управления группой. 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.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.

Гимнастические и акробатические упражнения

- 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».
- 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.

4. Специальная физическая подготовка (31 час)

Упражнения для развития быстроты

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. До 30 метров с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка волейболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
- 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.

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).
- Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (до 10 кг.).
- Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же но с разбега 3-7 м. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Подвижная цель» «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание» «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном направлении), игровые упражнения на 5-10 минут.

Упражнения координации.

- Ловля и передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков. Упражнения с волейбольными мячами у стены.
- Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после выполнения серии кувырков встать и отбить мяч кулаком через сетку. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (передача через сетку). Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.
- Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы. Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечные движения при неоднородном выборе решения. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

5. Веселые старты (31 час)

Эстафета «Кто быстрее»

- Разучить и отработать технику передачи эстафеты.

Эстафета «Посади картошку»

- Разучить и отработать технику раскладывания и собирания кубиков на скорости.

Эстафета «Поменяй предмет»

- Разучить и отработать смену предмета на скорости.
Эстафета с баскетбольным мячом
- Разучить и отработать технику удара мячом в центр на скорости.
Эстафета с 2 обручами
- Разучить и отработать технику перелазания через обруч на скорости.
Эстафета с капитаном
- Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорости.

6. Контрольно - переводные испытания (6 часов)

- Контрольно-оценочные и переводные испытания
- Участие в школьных и районных соревнованиях

1.5.3 Учебный план 2 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации и занятий	Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	1				
1.1	Введение. История возникновения веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.		1		Групповая	
2	Основные понятия здорового образа жизни	2				
2.1	Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».		1		Групповая	Тест
2.2	Игра - конкурс на лучшую зарядку.			1	Групповая	демонстрация комплекса ОРУ
3	Общая физическая подготовка	31				
3.1	Строевые упражнения			10	Групповая	

3.2	Общеразвивающие упражнения			10	Групповая	
3.3	Гимнастические и акробатические упражнения			11	Групповая	
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	31				
4.1	Гимнастические и акробатические упражнения			7	Групповая	
4.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			8	Групповая	
4.3	Легкоатлетические упражнения			8	Групповая	
4.4	Полосы препятствий.			8	Групповая	
5	Веселые старты	31				
5.1	Эстафета «Кто быстрее»			5	Групповая	
5.2	Эстафета «Посади картошку»			6	Групповая	
5.3	Эстафета «Поменяй предмет»			5	Групповая	
5.4	Эстафета с баскетбольным мячом			5	Групповая	
5.5	Эстафета с 2 обручами			5	Групповая	
5.6	Эстафета с капитаном			5	Групповая	
6	Контрольно - переводные испытания	6				
6.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания			2	Индивид.	Итоговый контроль
6.2	Участие в школьных и районных соревнованиях			4	Групповая	
	Итого:	102	2	100		

1.5.4 Содержание программы 2 года обучения

1.Теоретическая подготовка (1 час)

Введение. История возникновения веселых стартов. Правила безопасности при занятиях. Правила игры.

2.Основные понятия здорового образа жизни (2 часа)

Ознакомление с понятиями «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «закаливание».

Игра - конкурс на лучшую зарядку.

3.Общая физическая подготовка (31 час)

Строевые упражнения.

- Команды для управления группой. 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.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища.

Гимнастические и акробатические упражнения

- 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».
- 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.

4. Общая физическая подготовка (31 час)

- 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

5. Веселые старты (31 час)

Эстафета «Кто быстрее»

- Разучить и отработать технику передачи эстафеты.

Эстафета «Посади картошку»

- Разучить и отработать технику раскладывания и собирания кубиков на скорости.

Эстафета «Поменяй предмет»

- Разучить и отработать смену предмета на скорости.

Эстафета с баскетбольным мячом

- Разучить и отработать технику удара мячом в центр на скорости.

Эстафета с 2 обручами

- Разучить и отработать технику перелазания через обруч на скорости.

Эстафета с капитаном

- Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорости.

6. Контрольно - переводные испытания (6 часов)

- Контрольно-оценочные и переводные испытания
- Участие в школьных и районных соревнованиях

1.6 Планируемые результаты

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые 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 «Веселые старты» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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 «Веселые старты» учащиеся будут знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

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;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

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.

Раздел II. «Организационно-педагогические условия»

2.1 Условия реализации программы

В программу принимаются дети в возрасте 8-10 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

Особая роль на занятиях отводится правильному выполнению эстафет, а также развитию физических качеств обучающихся.

Техника включает в себя комплекс приёмов, с помощью которых ведётся игра. Совершенная техника создаёт благоприятные условия для успешного решения игровых задач и базируется на естественной координации движений человека.

Для эффективного освоения технических приёмов на занятиях проводятся индивидуальные и групповые упражнения, в парах и тройках.

Тактическая подготовка сводится не только к обучению обучающихся объединения тактическим действиям, но и в развитии необходимых качеств личности (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.), умение гибко использовать технические приёмы.

Одним из главных средств в обучении являются физические упражнения, которые делятся на две большие группы: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные). Соревновательные упражнения представляют собой собственно эстафеты. Технические приёмы и тактические действия выполняются обучающимися так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надёжности.

Сочетание в эстафетах различных физических упражнений способствует развитию у обучающихся ценных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Поэтому занятия педагог старается строить так, чтобы изучение техники обеспечивало максимальное развитие физических качеств воспитанников.

Существенное место в подготовке детей занимают игры и спортивные соревнования. В них заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения, воспитанники учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах спортивного объединения.

Игры, соревнования, занятия объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Для определения результативности обучающихся по программе педагогом проводится мониторинг: отслеживается теоретический уровень подготовки обучающихся по основным разделам программы; уровень физического и личностного развития, активное участие обучающихся в играх и соревнованиях. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

2.2 Формы аттестации оценочные материалы

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

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

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 линей 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 сгибании 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

2.3 Контрольно - переводные нормативы

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

ЮНОШИ

№ 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
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14
		4	4	6	8	10	12
		3	2	4	6	8	10

Список литературы

Для учащихся:

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: «Учитель», 1984
2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: «Физкультура и спорт», 1986
3. 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