**Отдел образования администрации МО**

**«Ленский муниципальный район»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Комплексный Центр дополнительного образования»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.С. Самсонова  « » 20 г. | Утверждаю:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДОД КЦДО  Л.Н. Бакина  на основании приказа  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. №\_\_ |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Стимул 10+»**

Возраст детей 10-11 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Уровень программы: продвинутый.

Автор-составитель:

Степарева Татьяна Витальевна,

педагог дополнительного образования.

с. Яренск

2020 г.

**Структура программы.**

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложения к программе.
12. **Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стимул 10+»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Описание |
|  | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей  «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск |
|  | Принято, дата | Педагогический совет, от |
|  | Утверждено, дата | Директор, от |
|  | Название ОП | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Стимул 10 +» |
|  | Срок реализации | 1 год |
|  | Автор – составитель, ФИО, должность | Автор – составитель Степарева Татьяна Витальевна,  педагог дополнительного образования |
|  | Территория, год | с. Яренск, 2020 |
|  | Тип программы | Общеобразовательная общеразвивающая |
|  | Направленность | физкультурно-спортивное |
|  | Актуальность | Актуальность программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации. |
|  | Отличительные особенности | Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки воспитанников в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности.  При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет. |
|  | Педагогическая целесообразность программы | Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия. |
|  | Цель | Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений и навыков. |
|  | Задачи | **Оздоровительные:**   * прививать знания о закаливании и укреплении здоровья.   **Образовательные:**   * формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни; * изучать комплексы физических упражнений; * осваивать навыки соревновательной деятельности; * знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр; * знакомить с основами техники безопасности; * знакомить с принципами правильного питания; * знакомить с основными видами мышц; * формировать правильную осанку; * знакомить с основными правилами личной гигиены.   **Развивающие:**   * развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость; * развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость.   **Воспитательные:**   * воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде; * воспитывать активную жизненную позицию; * способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям. |
|  | Возраст детей | 10-11 лет |
|  | Продолжительность занятия | 45 минут |
|  | Формы занятий | Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др. |
|  | Режим занятий | Два занятия в неделю |
|  | Ожидаемые результаты | **К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:**  К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:   * -правила гигиены и самоконтроля; * -комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; * -простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха; * -нормативы комплекса ГТО; * -технику безопасности во время учебных занятий; * -правила соревнований.   Будет уметь:   * -проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой; * -свободно работать со спортивным инвентарем; * передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; * -выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); * -осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;   -выполнять нормативы комплекса ГТО III ступени (70 % учащихся). |
|  | Способы определения результативности | - участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения;  - участие в районных соревнованиях;  -входящая диагностика, мониторинг и итоговая аттестация, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО. |
|  | Формы контроля | **Предварительный контроль** (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года.  **Текущий контроль** проводится на каждом занятие и представляет собой основную форму контроля.  **Профилактический контроль** позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий.  **Коррекционный контроль** осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.  **Констатирующий контрол**ь проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.).  **Взаимоконтроль.**  **Самоконтроль.** |

1. **Пояснительная записка**

«Стимул 10+» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (ОФП) и спортивным (подвижным) играм (СИ) составлена на основе:

- Норм Конституции Российской Федерации;

- Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; - Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ; - Приказа Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.; - Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО); - Положения о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО; - Положения о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО; - обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, личного спортивного опыта автора и опыта работы с воспитанниками детского спортивного объединения.

Занятия спортом — один из способов поддерживать себя в форме, заряжаться энергией и позитивными эмоциями в любом возрасте. Спорт дарит отличный жизненный тонус, помогает пребывать в хорошем настроении, способствует укреплению здоровья, формированию двигательной активности и культуры общения со сверстниками, развитию физических качеств и самостоятельности в двигательной деятельности, самоопределению.

Программа «Стимул 10+» предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с воспитанниками первого года обучения 9-10 лет одной параллели, вовлечения максимального возможного количества воспитанников в систематические занятия спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к спорту, формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развитие личности.

**Актуальность**программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.

**Целесообразность** данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия.

**Новизна**заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки спортсменов в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

**Цель:**

Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений и навыков.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни;

- изучать комплексы физических упражнений;

- осваивать навыки соревновательной деятельности;

- знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр;

- знакомить с основами техники безопасности;

- знакомить с принципами правильного питания;

- знакомить с основными видами мышц;

- формировать правильную осанку;

- знакомить с основными правилами личной гигиены.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость;

- развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;

- воспитывать активную жизненную позицию;

- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

**Условия набора**

Программа предназначена для детей 9-10 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производиться с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Срок реализации программы – 1год Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут), 34 недели - с 15 сентября по 25 мая.

**Наполняемость учебной группы обучения**

Минимальное количество обучающихся 15 человек.

**Методы, используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых

упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.

2. Словесные методы: беседа, спортивные соревнования, обсуждение спортивных мероприятий и соревнований.

3. Практические методы: тренировки.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

**Межпредметные связи:**

Анатомия человека (строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (зарождения физической культуры),

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

**Система оценки достижений обучающихся и контроль**

***Система оценки*** достижения планируемых результатов позволяет отслеживать индивидуальный прогресс воспитанников в достижении планируемых результатов по показателям данных входящей, промежуточной и итоговой диагностики.

**Предварительный контроль** (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года (сентябрь). Предметом контроля являются показатели уровня фактической обученности воспитанников в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятие и представляет собой основную форму контроля. Нацелен на повышение эффективности учебного процесса (наблюдение, опрос, контрольные испытания). Результаты контроля доводятся до воспитанников.

**Профилактический контроль** позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий.

**Коррекционный контроль** осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.

**Констатирующий контрол**ь проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.).

**Взаимоконтроль.**

**Самоконтроль.**

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные испытания для проверки степени освоения техники двигательных действий (контрольные испытания в таблицах –диагностика по бальной системе), а также в соревновательной деятельности.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

1. **Учебно-тематический план**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное

занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, общих физических упражнений, школы мяча, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Количество недель-34

Количество часов - 68

Часов в неделю - 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1 | Общие основы знаний, ПП и ТБ | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 7 | 3 | 4 | Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль |
| 3 | Легкая атлетика | 7 | 2 | 5 | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 4 | Общая физическая подготовка | 12 | 3 | 9 | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 5 | Школа мяча (эстафеты) | 5 | 2 | 3 | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнования |
| 6 | Спортивные (подвижные) игры | 23 | 5 | 18 | Опрос , наблюдение, взаимоконтроль, соревнования |
| 7 | Контрольные испытания | 12 | - | 12 | Диагностика, мониторинг, все виды контроля, протокол |
|  | Итого | 68 | 17 | 51 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | сент | окт | ноя | дек | янв | фев | мар | апр | май |
| 1 | Общие основы знаний, ПП и ТБ | 2 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 7 | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка | 12 | - | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - |
| 5 | Школа мяча (эстафеты) | 5 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 6 | Спортивные (подвижные) игры | 23 | - | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 7 | Контрольные испытания | 12 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - | 3 |
|  | Итого | 68 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |

1. **Календарный учебный график**

Дата начала учебного процесса – 14 сентября, окончание – 24 мая.

Количество учебных недель – 34.

Продолжительность каникул – с 01.01 по 10.01 текущего года.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки проведения | Количество часов | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| сентябрь | | | | | | |
| 1 | 1 неделя | 1 | Групповая | Ознакомление с основами знаний, ТБ и ПП. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Повторение видов бега. Бег 60 м,1000 м, челночный | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 2 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений в движении. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Повторение видов прыжков. Прыжки с места, с разбега | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 3 | 3 неделя | 1 | Групповая | Повторение видов метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания по видам бега. Бег 60 м,1000м,челночный | Школьный стадион | Диагностика, мониторинг, все виды контроля |
| октябрь | | | | | | |
| 4 | 1 неделя | 1 | Групповая | Контрольные испытания по видам прыжков. Прыжки с места, с разбега | Школьный стадион | Диагностика, мониторинг, все виды контроля |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания по видам метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль. | Школьный стадион | Диагностика, мониторинг, все виды контроля |
| 5 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений в парах. | Школьный стадион,  ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Повторение игры «Лапта» | Школьный стадион,  ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 6 | 3 неделя | 1 | Групповая | Повторение игры «Лапта» | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 7 | 4 неделя | 1 | Групповая | Изучение элементов проведения эстафеты с мячами | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| ноябрь | | | | | | |
| 8 | 1 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке. | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 9 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение игры –эстафеты «Ручной мяч» (с баскетбольным мячом) | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение правил игры «Настольный теннис» | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 10 | 3 неделя | 1 | Групповая | Повторение игры «Перестрелка с двумя мячами» | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку. | КЦДО №2 | Диагностика, все виды контроля |
| 11 | 4 неделя | 1 | Групповая | Повторение игры «Перестрелка с двумя мячами» | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа. | КЦДО №2 | Диагностика, все виды контроля |
| декабрь | | | | | | |
| 12 | 1 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении ходьбы, бега, прыжков разными способами, амплитудой, траекторией и направлениями. | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость. | КЦДО №2 | Диагностика, все виды контроля |
| 13 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение элементов проведения эстафеты с обручами. | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 14 | 3 неделя | 1 | Групповая | Изучение игры «Салки» (командами ) | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 15 | 4 неделя | 1 | Групповая | Изучение игры «Пионер бол» (одним мячом) | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение игры «Настольный теннис», техника набивания мяча на ракетке | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, соревнования |
| январь | | | | | | |
| 16 | 1 неделя | 1 | Групповая | Повторить основы знаний, ТБ и ПП. | Школьный стадион | Опрос |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 17 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение элементов проведения эстафеты с препятствиями. | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 18 | 3 неделя | 1 | Групповая | Изучение игры «Пионер бол» (двумя мячами) | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение игры «Джакколо» | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, соревнования |
| февраль | | | | | | |
| 19 | 1 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений – в движении шагом. | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 20 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение элементов проведения эстафеты с мячами и скакалками. | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 21 | 3 неделя | 1 | Групповая | Повторение игры «Пионер бол» (одним мячом) | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 22 | 4 неделя | 1 | Групповая | Повторение игры «Салки» (командами) | ФОК | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа. | КЦДО №2 | Диагностика, все виды контроля |
| март | | | | | | |
| 23 | 1 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений со скакалкой. | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость. | КЦДО №2 | Диагностика, все виды контроля |
| 24 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение элементов проведения эстафеты с баскетбольными мячами (ведение, передача, броски). | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине , прыжков через скакалку. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 25 | 3 неделя | 1 | Групповая | Повторение правил игры «Пионер бол» | ФОК | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Повторение правил игры «Джакколо» | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 26 | 4 неделя | 1 | Групповая | Повторение игры «Футбол» | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| апрель | | | | | | |
| 27 | 1 неделя | 1 | Групповая | Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений для растяжки. | ФОК | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость. | КЦДО №2 | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 28 | 2 неделя | 1 | Групповая | Изучение правил игры «ручной мяч» | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение игры «Дартс» | КЦДО № 2 | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 29 | 3 неделя | 1 | Групповая | Повторение правил игры «Дартс» | КЦДО № 2 | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Повторение знаний по видам бега, метания мяча. Бег 60 м, 1000 м, челночный. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 30 | 4 неделя | 1 | Групповая | Повторение знаний по видам метания мяча: в даль, в цель. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Повторение знаний по видам прыжков: с места, с разбега. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| май | | | | | | |
| 31 | 1 неделя | 1 | Групповая | Закрепление знаний по контрольным видам л/а в группе | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Изучение игры «Пионербол» | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 32 | 2 неделя | 1 | Групповая | Закрепление знаний по правилам игры «Дартс» | КЦДО № 2 | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Закрепление знаний по правилам игры «Пионербол» | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 33 | 3 неделя | 1 | Групповая | Закрепление знаний по правилам игры «Футбол» | ФОК | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания по видам бега. Бег 60 м,1000 м, челночный | Школьный стадион | Диагностика, мониторинг, все виды контроля |
| 34 | 4 неделя | 1 | Групповая | Контрольные испытания по видам прыжков. Прыжки с места, с разбега | Школьный стадион | Диагностика, мониторинг, все виды контроля |
| 1 | Групповая | Контрольные испытания по видам метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль. | Школьный стадион | Диагностика, мониторинг, все виды контроля |

1. **Содержание изучаемого курса**
2. **Основы знаний**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультурные паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**2. Общеразвивающие упражнения**

-упражнения в движении;

-упражнения в парах;

-упражнения с мячами;

-упражнения на гимнастической стенке;

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

1. **Легкая атлетика**

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта; бег1000 метров; челночный бег 3х10 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; многократные прыжки с места; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

1. **Общая физическая подготовка**

Подтягивание в висе (м), вис лежа (д); поднимание туловища из положения лёжа; наклоны вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук, прыжки на скакалке; жим штанги лежа. Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс специальных упражнений. Упражнения на тренажерах.

1. **Школа мяча**

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

1. **Подвижные и спортивные игры**

«Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка» (двумя мячами), «Вышибалы» (один против всех), «Салки» с мячом, «Ручной мяч (вариант футбола, баскетбола)», «Вышибалы». Настольный теннис (техника набивания мяча на ракетке), «Пионербол», «Футбол», «Джакколо», «Дартс».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

1. **Контрольные упражнения, соревнования**

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места и с разбега; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис лежа (д); поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.; наклоны вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук, прыжки на скакалке за 1 мин.; жим штанги лежа и т.д. Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину с места и с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Спортивных играх», «Весёлых стартах» и др.

1. **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

-планировать свои действия;

-оценивать правильность выполнения движений и упражнений;

-адекватно воспринимать предложения и оценку педагога;

- проводить самоанализ выполненных упражнений;

- вносить необходимые коррективы;- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-адекватно использовать коммуникативные речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- разрабатывать единую тактику, отстаивать свое мнение, договариваться и приходить к общему решению, контролировать свои действия;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; -развивать мировоззренческие компоненты: познавательный ( базируется на обобщенных повседневных знаниях ); ценностно – нормативный (включает в себя ценности, идеалы, убеждения, нормы); эмоционально – волевой (реализация знаний, ценностей и норм в практических поступках и действиях); практический (результат, самоопределение – первоначальный выбор профессии).

**Метапредметные результаты**:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Демонстрировать** в технической подготовке:

- технику выполнения ОРУ;

- технику выполнения прыжков в длину (с места и с разбега, многократный);

- технику выполнения бега (темп- медленный, равномерный, ускоренный, дистанция – короткая, длинная, «старт», «финиш», челночный);

- технику выполнения метания мяча (вдаль, в цель);

- технику выполнения передачи мяча;

- технику выполнения упражнений ОФП (сгибание, разгибание рук в упоре, подтягивание на высокой перекладине и с упором для ног, наклоны на гибкость и на пресс, прыжки через короткую скакалку, жим штанги лежа);

-быстроту реакции, сноровку, владение мячом (спортивным инвентарем) во время проведения спортивных игр и эстафет.

К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;

- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;

- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха;

- нормативы комплекса ГТО;

- технику безопасности во время учебных занятий;

- правила соревнований.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;

- свободно работать со спортивным инвентарем;

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

- выполнять нормативы комплекса ГТО III ступени (70 % учащихся).

**7. Формы аттестации обучающихся**

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

**Механизм выявления результатов реализации программы:**

**Личная аттестация обучающихся**

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

**Оценка результативности**освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности**обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся.**Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

**Текущий контроль**регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

**Промежуточная аттестация**определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

**В основе**текущего и промежуточного контроля лежит **трехбальная система оценки успеваемости.**

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

**Промежуточная**аттестации проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы

Уровни владения навыками:

5 - высокий

4 - 3-средний

2 - низкий

**Параметры оценивания уровня общефизической подготовки**

**Скорость** – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

**Скоростная выносливость** — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

**Выносливость**— способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения [работоспособности](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D0%25B0%25D0%25B1%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C).

**Скоростно-силовая выносливость** — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

**Сила** — это [способность](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C) [человека](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A7%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B5%25D0%25BA) преодолевать внешнее [сопротивление](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B5_%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5) или противостоять ему за счёт мышечных [усилий](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%25D0%25A3%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B5%26action%3Dedit%26redlink%3D1) (напряжений).

**Способы проверки образовательной программы:**

-повседневное систематическое наблюдение, заполнение электронного журнала;

-участие в спортивных праздниках, конкурсах;

-выполнение контрольных испытаний;

-участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Контрольные тесты и упражнения проводятся на протяжении всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае, по силовым видам – в ноябре-декабре и феврале-марте).

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, меткости. Приложение №1.

**8. Условия реализации программы**

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО - здание №2, кабинет «Стимул». Информационными ресурсами выступает литература по тематике: «Легкая атлетика», «Общеразвивающие упражнения» и «Общефизическая подготовка», «Подвижные и спортивные игры»; комплекс ГТО; Интернет-сайты, плакаты, таблицы.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО - здание №2, кабинете «тренажёрный зал», на площадке ГТО, в ФОКе, школьном спортивном зале и стадионе. В процессе занятий широко используются имеющиеся тренажеры, спортивное оборудование и принадлежности. Планирование совместных спортивных мероприятий с учителями и родителями начальной школы позволяет разнообразить воспитательную работу в группе, добиваясь реализации поставленной цели и решения задач.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м 2, (4 м2 на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производиться с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования Стёпарева Татьяна Витальевна1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

* 1. **Перечень учебно-методического обеспечения**

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный и тренажерный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Стол для настольного тенниса
14. Гантели, штанги
15. Тренажеры
16. Аптечка медицинская
17. Секундомер
    1. **Список литературы**

**Литература для педагога:**

1.Ляха В.И., Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011

2.Воронина Г.А.,  Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007

3.Шурухина В.К., Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980

4.Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. М.  Просвещение, 1977г.

5.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

6.Вайнбаум Я.С. , Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991

**Литература для детей:**

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.

2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.

3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.

4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.

5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

* 1. **Приложения к программе**

**Приложение 1**

1.Нормативы спортивных показателей воспитанников группы «Стимул 9+» по легкой атлетике.

Для воспитанников 10 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Прыжки с места, см | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 120 |
| 2 | Прыжки с разбега, см | 285 | 225 | 210 | 250 | 210 | 190 |
| 3 | Бег 30 м | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 5,6 | 6,2 | 6,4 |
| 4 | Бег 60 м | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 12,4 |
| 5 | Челночный бег (3\*10 м) | 8,5 | 9,3 | 9,6 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| 6 | Метание мяча вдаль | 27 | 22 | 19 | 18 | 15 | 13 |
| 7 | Многоскоки 8 прыжков, м | 11 | 9 | 6 | 10 | 7 | 5 |

Для воспитанников 11 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Прыжки с места, см | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 2 | Прыжки с разбега, см | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| 3 | Бег 60 м | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| 4 | Челночный бег (3\*10 м) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| 5 | Метание мяча вдаль | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| 6 | Многоскоки 8 прыжков, м | 12 | 10 | 7 | 11 | 8 | 6 |

2.Нормативы спортивных показателей воспитанников группы «Стимул 10+» по силовой подготовке.

Для воспитанников 10 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Подтягивание ни низкой перекладине | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 | 13 | 10 | 15 | 9 | 7 |
| 4 | Поднимание туловища (пресс) за 1 мин | 42 | 32 | 27 | 36 | 27 | 24 |
| 5 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| 6 | Наклоны вперед  (гибкость) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| 7 | Жим штанги лежа (25 кг) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |

Для воспитанников 11 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Подтягивание ни низкой перекладине | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| 4 | Поднимание туловища (пресс) за 1 мин | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| 5 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 6 | Наклоны вперед  (гибкость) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |
| 7 | Жим штанги лежа (25/10 кг) | 15 | 10 | 7 | 15 | 12 | 9 |

**Приложение 2**

Тест №1

1.Игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, основанная на использовании различных физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов. Что это?

А. Спорт; Б. Движение; В. Игра. (ответ: А)

2.Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений, это?

А. Разминка; Б. Тренировка; В. Занятие. (ответ: А)

3. Определите правильную последовательность упражнений утренней гимнастики:

А. Успокаивающие упражнения; Б. Упражнения для мышц туловища;

В. Упражнения для мышц плечевого пояса; Г. Потягивания;

Д. Прыжки или бег; Е. Упражнения для мышц ног. *(Г,В,Б,Е,Д,А )*

4. Выберите правильные способы измерения пульса из предложенных:

А. Тремя пальцами на запястье;

Б. Кистью на груди в районе сердца;

В. Кончиками пальцев на виске. *(А,В)*

5.Выберите методические правила, которые необходимо соблюдать, занимаясь закаливанием:

А. Систематичность; Б. От неизвестного к известному;

В. Постепенность. Г. Разнообразие средств.*(А,Б,В)*

6.Продолжительность игры футбол?

А. 95 мин; Б. 90 мин; В. 85 мин. *(Б)*

7.Назовите два вида обманных действия футболиста. *(Финт ударом, финт остановкой)*

8.Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?

А. Гимнастика; Б. Акробатика; В. Легкая атлетика. (*А)*

9.Какая фаза отсутствует в длительном беге?

А. Старт; Б. Стартовый разгон;

В. Бег по дистанции; Г. Финиширование.(*Б)*

10.Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся?

А. Физическая нагрузка; Б. Физическая подготовка;В. Движение. ( *А)*

11.Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?

А. Сила; Б. Быстрота;В. Выносливость. *(А)*

**Приложение 3**

Тест №2

**1. Спорт это:**

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**2.Следует ли после длительной болезни приступать к тренировкам?**

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

**3. Физическая культура представляет собой:**

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

**4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

**5. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

**6. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

**7.Главной причиной нарушения осанки является:**

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

**Приложение 4**

Тест №3

**1.Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

А. Да, разрешаются.

+ Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**2.Экскурсией грудной клетки называется:**

+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

**3. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

А. Удалены из зоны занятий.

+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

**4.Где нужно находиться во время упражнения в метании?**

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

+ В. С левой стороны от метателя (если правша), в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

**5. Так называемое “второе дыхание” наступает:**

+ А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**6.Какие виды спорта тренируют дыхание?**

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

**Приложение 5**

Тест №4

**1.Вход в спортивный зал:**

+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**2. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**

+ А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

**3. В местах соскоков со снаряда:**

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.

+ В. Необходимо располагать гимнастический мат.

**4. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

+ А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**5. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

**6. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. По необходимости.

+ В. После разрешения преподавателя, тренера.

**7. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

+ А. Нет, нельзя.

Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

**Приложение 6**

**Контроль за состоянием здоровья**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром местной поликлиники. Медицинское обследование воспитанники проходят один раз в год, как правило, в сентябре.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям в спортивной группе « Стимул » допускаются дети, от­несенные к основной и подготовительной медицинской группе.

В основную медицинскую группу зачисляют лиц, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, с достаточной физической подготовкой. Им разрешены занятия по полной учебной программе, сдача норм ГТО, занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях.

В подготовительную медицинскую группу включают лиц, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовку. Они занимаются по той же программе, но с некоторым ограничением (в начальный период) и более постепенным нарастанием нагрузок; вопрос об участии в соревнованиях в каждом конкретном случае решается индивидуально.

В специальную медицинскую группу входят лица с существенными отклонениями в состоянии здоровья или очень низким уровнем физической подготовки. Групповые занятия для таких лиц могут проводиться только по специальной программе лечебной физической культуры, по показаниям — занятия по индивидуальной программе в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере: при этом учитывают характер и стадию заболевания, уровень физической подготовки обследуемого, его возраст и пол.

Наблюдения позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности.

Дополнением к врачебному контролю являются самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма, которые помогают правильно регулировать величину и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль сводится к учету субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных данных (вес, пульс, частота дыхания и др.

**Приложение 7**

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе занятий физическими упражнениями (по А. Зотову)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наблюдаемые показатели | Степень выраженности утомления | | |
| Небольшая | Средняя (значительная) | Резкая (недопустимая) |
| Окраска кожи лица. Выражение лица | небольшое покраснение, лицо спокойное | значительное покраснение, в лице напряжение | Резкое побледнение или покраснение лица, появление синюшной окраски губ, выражение лица страдальческое |
| Потоотделение | незначительное | большое, особенно головы и туловища | Общая резкая потли­вость всего тела, выступление соли на коже |
| Дыхание | учащенное, ровное | значительно учащенное, периодически учащенные вдохи и выдохи | резко учащенное, поверхностное, аритмичное |
| Движения | (координационные, четкое выполнение заданий, походка бодрая | Неуверенные не четкое выполнение заданий, добавочное движение. | Отказ от выполнения упр., появление не координированных движений конечностей, требуется опора |
| Внимание | безошибочное выполнение указаний и  команд | Неточности и ошибки в выполнении команд | Медленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда, часто выполняется только повторная команда |
| Речь | отчетливая речь | затруднена | Речь сильно затруднена |
| Самочувствие | Жалобы отсутствуют | жалобы на усталость, сердцебиение, отдышку, боль в мышцах  .- | Жалобы на резкую усталость, головную боль, шум в ушах, тошноту, иногда и рвоту, возможен обморок |