

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании
методического совета
от « 03 » 03 2023 г.
Протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Быстрее! Выше! Сильнее!»

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Елисеев Александр Игоревич,
педагог дополнительного образования

СУРГУТ
2023-2024 уч. год

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

Название программы	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Елисеев Александр Игоревич
Год разработки	2018 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методическим советом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 03.03.2023 года, протокол №8
Уровень программы	Базовый уровень
Информация о наличии рецензии	2018 год, СУРГПУ, профессор Синявский Н.И.
Цель	Формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, а также подготовки учащихся к сдаче норм «ГТО»
Задачи	<u>Обучающие:</u> 1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях и дома. 3. Формировать правильную осанку; 2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной и тренирующей направленностью; 4. Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. <u>Развивающие:</u>

	<p>1. Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;</p> <p>2. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.</p> <p><u>Воспитательные:</u></p> <p>1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;</p> <p>2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;</p> <p>3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;</p> <p>4. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</p> <p><u>Оздоровительные:</u></p> <p>1. Улучшать функциональное состояние организма;</p> <p>2. Повышать физическую и умственную работоспособность;</p> <p>3. Способствовать снижению заболеваемости.</p>
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.</p>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>1 год.</p>
<p>Количество часов в неделю / год</p>	<p>2/76</p>
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>11-15 лет</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения</p>

	<p>программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.</p> <p>В своей работе я использую следующие методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда) - методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видео слайдов, рисунков мелом на доске) - практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный) <p>Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами; - использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать; <p>Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Спортзал, спортивный инвентарь.</p>

Аннотация.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Продолжительность реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: занятия организуются 2 раза в неделю/76 часов в год.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе: 11 – 15 лет.

Под физическим развитием понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Быстрее! Выше! Сильнее!» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, учитывает интересы и увлечения учащихся, которые были выявлены посредством анкетирования «Мои интересы и увлечения».

Учебно-тематический план составлен на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа «Быстрее! Выше! Сильнее!» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей), а также готовит к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изменениями на 26.07.2017);
- О внесении изменений в Государственную Программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 10.03.2016 №179;
- Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03. 2014 №172;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;

- Постановлением Правительства РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.

В дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не установлены, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями детей. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта. Занятия в группе общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Данная программа учитывает возможности системы дополнительного образования региона, которые заключаются в популяризации здорового образа жизни и вовлечения в занятия спортом.

Программа разработана с учётом интересов, предпочтений учащихся в выборе двигательной активности и формирует устойчивое позитивное отношение их к систематическим занятиям физической культурой.

Программа предусматривает разработку инструментария оценки достижений учащихся по уровням.

К реализации программы привлечены социальные партнёры школы: МБУ ЦФП «Надежда», МБУ СП СШОР№1, совместно с которыми реализуются спортивные мероприятия.

Отличительная особенность программа заключается в том, что детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у

детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, а также на психологические процессы подросткового периода. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала, для более полного понимания технических особенностей тех или иных упражнений.

В программе дополнительного образования материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Вид образовательной деятельности: оздоровительно - тренировочные занятия.

Способы проведения: фронтальный, групповой и индивидуально-групповой способ.

Цель: Формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, а также подготовки учащихся к сдаче норм «ГТО»

Задачи:

Обучающие:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях и дома.
3. Формировать правильную осанку;
2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной и тренирующей направленностью;
4. Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

Воспитательные:

1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма;
2. Повышать физическую и умственную работоспособность;
3. Способствовать снижению заболеваемости.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в
2023/2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст воспитанников	11-15 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	20 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	76 часов

Уровень освоения программы: базовый уровень.

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеоматериалов, рисунков)
- практические методы (разучивание по частям, в целом, игровой, соревновательный)

Положительные результаты приносят методические приёмы, обращённые сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребёнка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребёнка, его успехами;
- использование в процессе занятия приёмов, обращённых к каждому ребёнку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Эта форма деятельности способствует тесной коммуникации и мотивации учащихся.

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Проверка, учёт и оценка знаний, умений, навыков обучающихся по программе предполагает отслеживание процесса развития каждого ребёнка, оценку индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды мониторинга:

- Промежуточный (декабрь)
- Итоговый (апрель).

Формы аттестации.

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Особенности реализации программы дополнительного образования «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Программа по физкультурно-спортивной направленности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Принадлежность к занятиям дополнительного образования определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения

Возрастная группа от 11 до 12 лет включительно

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег 1000 м (с)	4,28	4,40	4,52	5,11	5,25	5,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40

Возрастная группа от 13 до 15 лет включительно

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Учебный план на 2023/2024 учебный год.

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1	Основы знаний (в процессе занятий)	5		5	Тестирование
2	Общеразвивающие упражнения		8	8	Тестирование Соревнование
3	Легкая атлетика	2	20	22	Тестирование Соревнование
4	Гимнастика, акробатика		24	24	Тестирование Соревнование
5	Школа мяча		12	12	Тестирование Соревнование
7	Контрольные упражнения, соревнования		5	5	Тестирование Соревнование
	ИТОГО: 76 часов	7	69	76	

Содержание учебного плана.

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 школьника. 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. Физкультпаузы, 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 представления об 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.

Общеразвивающие упражнения

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; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках;

гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис зависом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; 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.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

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

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вводный инструктаж по ТБ Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	Школьная спортивная площадка	Текущий
2.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Школьная спортивная площадка	Контрольный норматив
3.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Спорткомплекс Зал №1	Текущий
4.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Школьная спортивная площадка	Текущий

5.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
6.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	Школьная спортивная площадка	Текущий
7.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
8.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с набивными мячами.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
9.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
10.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
11.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Метание теннисного мяча в цель.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

12.	Октябрь			Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	Спорткомплекс Зал№1	Контрольные нормативы
13.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Кроссовая подготовка. Медленный бег до 10 минут.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
14.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
15.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
16.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

17.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
18.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
19.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
20.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
21.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
22.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

23.	Ноябрь			Соревнование	1	Соревнования «Веселые старты».	Спорткомплекс Зал№1	
24.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
25.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
26.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты вперед-назад, кувырок назад, стойка на лопатках. Комплекс упражнений с гантелями.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
27.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
28.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Комплекс	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

						упражнений с гантелями.		
29.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
30.	Декабрь			Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Спорткомплекс Зал№1	Контрольный норматив
31.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
32.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
33.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

34.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
35.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
36.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
37.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подтягивание в висе.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
38.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
39.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

40.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
41.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
42.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
43.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
44.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Гимнастический «мост» из положения стоя самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

45.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
46.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение). Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
47.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 4-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад-любые др.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
48.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
49.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

50.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
51.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
52.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
53.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

54.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
55.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
56.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
57.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
58.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

59.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
60.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
61.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
62.	Апрель			Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10x5 м.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
63.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
64.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

						отдельные элементы).		
65.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
66.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Общие представления о физической нагрузке. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
67.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
68.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
69.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

70.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег со старта 30-60 м. Подвижная игра «Салки».	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
71.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
72.	Май			Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	Спорткомплекс Зал№1	Контрольные нормативы
73.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
74.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег в среднем темпе 6 минут. Тактика и темп бега на средние дистанции. Учебная игра 4х4.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий
75.	Май			Контрольное занятие	1	Правила самостоятельного освоения физических упражнений.	Спорткомплекс Зал№1	Текущий

						Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
76.	Май			Учебно- тренировочное занятие	1	ОРУ в движении. Подведение итогов сданных норм ГТО с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	Спорткомп лекс Зал№1	Текущий

Условия реализации программы:

- спортивный зал;
- школьная спортивная площадка;
- оборудование: спортивный инвентарь, информационные (аудио-, видео-, фото-, интернет источники);
- методические ресурсы.

Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре. Методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях

Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы:

Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1998.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2000г.

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013. - 144с.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 год.

Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.

