

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Рекомендовано

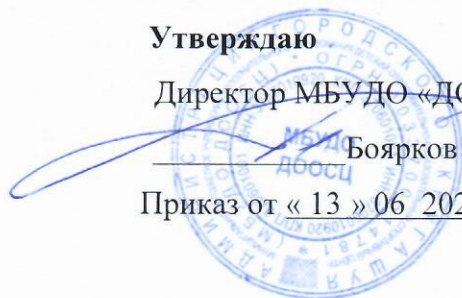
решением методического совета
МБУДО «ДООСЦ»
Протокол № 3 от « 13 » 06 2023г.

Утверждаю

Директор МБУДО «ДООСЦ»

Боярков В.С.

Приказ от « 13 » 06 2023г. № 77



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Физкульт-Ура»

Секции Фитнес. ОФП.

Возраст обучающихся: 6,5 - 15 лет.

Срок реализации: 3года

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы: стартовый

Составитель:

Ройт Анастасия Вадимовна.

Тренер-преподаватель

г.о. Шуя 2023 г.

Содержание программы

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты.....	18
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный график.....	19
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации	29
2.4. Оценочные материалы.....	29
2.5. Методическое обеспечение	31
2.6. Список использованной литературы.....	33
3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания.....	36
Приложение 2. Учебный материал к занятиям.....	43
Приложение 3. Учебные карточки.....	53

РАЗДЕЛ I.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов.

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Минтруда и соцзащиты Российской Федерации от 22.08.2021 г.№652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Утверждена Правительством Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467)
- Устав МБУДО «ДООСЦ».

Программа дополнительного образования «Физкульт-Ура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого

человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы «Физкульт-Ура» направленность на реализацию принципа вариативности включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материальной технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.).

- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
- Учебный материал структурирован по признаку целостности т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материальной технической оснащённости, интересов самих обучающихся, определяется в качестве учебного материала та или иную систему физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки и с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическим приемам в игровой деятельности. Программа состоит из трех уровней.

Основной блок рассчитан на 4 часа в неделю, на обучение в течении одного года. Общий объем – 144 часа. Возраст учащихся 6,5 – 15 лет. В программе предусмотрен блок для оздоровления детей обучением 1 час в неделю. Общий объем 36 час.

Форма обучения очная (При ухудшении санитарно эпидемиологической ситуации возможен переход на дистанционное обучение).

Продолжительность программы – 3 года.

Работа проводится систематически по программе. Основной блок.

Режим занятий – Общий блок – 144 часов, продолжительность 2 часа; в неделю – 2 занятия.

Режим занятий для оздоровительной группы – Общий объем – 36 часов, продолжительность 1 час; в неделю – 1 занятие.

Уровень программы – стартовый.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ (ДЛЯ ОСНОВНОГО БЛОКА)

Цель:

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни с использованием средств силовой подготовки и ОФП для самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности.

Задачи:

1. В сфере личностных компетенций:

содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

2. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.

3. В сфере метапредметных компетенций:

воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении, стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

После трех лет обучения учащиеся

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, ловкости;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;

- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.
- Контрольные нормативы: бег, прыжки со скакалкой, отжимания, подтягивания.

Цели и задачи краткосрочной программы

Цель:

содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации

Задачи:

Обучающие.

- Регулярная физическая активность, адекватная состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональной возможности обучающихся.
- Укрепление здоровья, повышение защитных сил организма
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.

Воспитательные:

- Развитие социально-коммуникативных умений.
- Специфические/коррекционные/задачи.
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
- Совершенствование уникальных возможностей организма.
- Поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный 1 года обучения

(4 часа в неделю)

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	0	2
2	Общая физическая подготовка	6	45	51
3	Подвижные игры	4	33	37
4	Силовая подготовка	6	45	51
5	Контрольные нормативы	1	2	3
6	Всего часов:	19	125	144

**Учебно-тренировочный план для группы
краткосрочной (оздоровительная) программы (1 час в неделю)**

№	Название раздела	теория	практика	всего
1	Введение	0.5	0.5	1
2	Общая физическая подготовка	2	10	12
3	Подвижные игры	1	9	10
4	Силовая подготовка	2	8	10
5	Контрольные нормативы	1	2	3
6	Всего часов	6.5	29.5	36

**Учебно-тренировочный план 2 года обучения
(4 часа в неделю)**

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	0	2
2	Общая физическая подготовка	6	45	51
3	Подвижные игры	4	33	37
4	Силовая подготовка	6	45	51
5	Контрольные нормативы	1	2	3
6	Всего часов:	19	125	144

**Учебно-тренировочный 3 года обучения
(4 часа в неделю)**

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	0	2
2	Общая физическая подготовка	6	45	51
3	Подвижные игры	4	33	37
4	Силовая подготовка	6	45	51
5	Контрольные нормативы	1	2	3
6	Всего часов:	19	125	144

Содержание программы

1 год обучения

Введение

Теория.

Вводное занятие. Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности в зале. Профилактика заболевания и средства восстановления. Режим дня и гигиена. Мышечная боль. Самоконтроль.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Охрана труда на занятиях.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения:

ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног.

ОРУ с предметами: Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями). Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория.

Охрана труда на занятиях.

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость:

- бег с изменением направления движения
- поворот кругом во время бега
- бег змейкой
- прыжки на двух ногах
- прыжки на одной ноге через препятствия (набивные мячи, гимнастические палки)
- упражнения с мячом: подкинуть и поймать мяч, ударить мяч об пол и поймать мяч.

2. Упражнения на координацию движений:

- сесть на корточки и почесать левое ухо правой рукой.
- прыгать на левой ноге и левой рукой держать правое плечо
- подпрыгнуть и сделать хлопок
- прыгнуть на 180 градусов в правую сторону - поднять левую ногу на 45 градусов

3. Упражнения на гибкость.

- ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, коленных, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.
 - Растяжка складок ноги вместе/врозь
 - шпагат продольный, поперечный
 - мостик
 - «бабочка»
1. Различные виды бега:
 - на длинные дистанции,
 - эстафетный бег,
 - челночный бег
 2. Базовые элементы акробатики:
 - кувырок вперед
 - кувырок назад
 - колесо на правую и левую руку
 - стойка на голове
 - стойка на руках у стены

Подвижные игры и эстафеты.

Теория.

Охрана труда на занятиях. Режим дня и отдыха, личная гигиена, закаливание, дыхание, питание и питьевой режим, осанка, вредные привычки, одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия:

С бегом

«Ловушки», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный (приложение № 1).

С прыжками

«Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы» (приложение № 2).

С лазаньем и ползанием

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» (приложение № 3).

С метанием

«Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему» (приложение № 4)

Силовая подготовка

Теория:

Охрана труда на занятиях. Техника выполнения упражнений с гантелями и штангой. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практические занятия:

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit. «Табата» на время.

Теория:

Охрана труда на занятиях. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практические занятия. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Тренировка «Лесенка».

Теория:

Охрана труда на занятиях. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Теория:

Охрана труда на занятиях. Упражнения для развития мышц спины и пресса. Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой, подтягивания (м), сгибание разгибание рук (д), гибкость с возвышенности, прыжки в длину, прыжки из приседа вверх.

Содержание краткосрочной программы

Введение.

Теория:

Охрана труда на занятиях, здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения.

Практика:

ОРУ без предметов

ОРУ с предметами: скакалки, мячи, фитбол.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Охрана труда на занятиях. Содержание упражнений и рекомендации по выполнению.

Практические занятия:

- ОРУ без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- упражнения для развития силы мышц рук
- упражнения для развития мышц брюшного пресса
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации
- Прыжки на скакалке.
- Прыжки в длину с места.
- Подтягивания на верхней и нижней перекладине.
- Отжимание в упоре лежа.
- Комплекс акробатической комбинации.

Подвижные игры и эстафеты.

Теория.

Охрана труда на занятиях. Режим дня и отдыха, личная гигиена, закаливание, дыхание, питание и питьевой режим, осанка, вредные привычки, одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия:

С бегом

«Ловушки», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука»,

«Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный (приложение № 1).

С прыжками

«Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы» (приложение № 2).

С лазанием и ползанием

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» (приложение № 3).

С метанием

«Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему» (приложение № 4)

Силовая подготовка

Теория:

Охрана труда на занятиях. Техника выполнения упражнений с гантелями и штангой. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практические занятия:

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit. «Табата» на время.

Теория:

Охрана труда на занятиях. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практические занятия. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Тренировка «Лесенка».

Теория:

Охрана труда на занятиях. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Теория:

Охрана труда на занятиях. Упражнения для развития мышц спины и пресса. Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная

косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой, подтягивания (м), сгибание разгибание рук (д), гибкость с возвышенности, прыжки в длину, прыжки из приседа вверх.

Содержание программы 2 года обучения

Введение.

Теория.

Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения и меры безопасности в спортивном зале. Профилактика заболевания и средства восстановления. Режим дня и гигиена. Мышечная боль. Самоконтроль.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Охрана труда на занятиях.

Практические занятия:

для мышц рук: Упражнения для бицепса. Упражнения для трицепса. Упражнения для мышц кисти. Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для мышц предплечья.

Статические упражнения для рук

для мышц брюшного пресса: Сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги; сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением; сгибание, разгибание туловища лежа на полу; подъем ног лежа на полу; сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу; сведение прямых ног и рук лежа на полу

для мышц ног: Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх; вперед без отягощения; прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх – вперед, прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением: запрыгивание на гимнастические снаряды (гумба); прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка); упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом

для развития скорости: бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких

отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см); различные

развитие выносливости: повторный бег на отрезках 150 м; повторный бег на отрезках 200 м; повторный бег на отрезках 300 м; повторный бег на отрезках 500 м; бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью; переменный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м; кросс.

развитие ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками; метание малого мяча в цель; ходьба в полном приседе по линии; кувырки (кувырки вперед и кувырки назад); спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)

развитие гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах сидя, стоя, лежа, акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

Подвижные игры и эстафеты.

Теория.

Охрана труда на занятиях. Режим дня и отдыха, личная гигиена, закаливание, дыхание, питание и питьевой режим, осанка, вредные привычки, одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия:

С бегом

«Ловушки», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный (приложение № 1).

С прыжками

«Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы» (приложение № 2).

С лазаньем и ползанием

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» (приложение № 3).

С метанием

«Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему» (приложение № 4)

Силовая подготовка

Теория:

Охрана труда на занятиях. Техника выполнения упражнений с гантелями и штангой. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практические занятия:

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit, «Табата» на время, круговая тренировка «Лесенка».

Упражнения с гантелями:

- жим в вверх
- жим Арнольда
- подъем гантелей на прямых руках поочередно
- разводка рук через сторону
- тяга рук к подбородку
- разводка рук в наклоне
- французский жим стоя блинами.

Упражнения со штангой

- становая тяга на прямых ногах
- становая тяга из приседа
- «good Morning»
- Жим лежа
- Жим под углом 45°
- Присед с вытянутыми руками над головой
- Тяга штанги в наклоне
- Приседания

Упражнения с набивными мячами

- Скручивание на пресс
- Приседание с выкидывание мяча в мишень
- Передача мяча из рук в ноги
- Скалолаз с руками на мяче

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой, подтягивания (м), сгибание разгибание рук (д), гибкость с возвышенности, прыжки в длину, прыжки из приседа вверх. Согласно таблице

Содержание программы 3 года обучения

Введение.

Теория. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения и меры безопасности в спортивном зале. Профилактика заболевания и средства восстановления. Режим дня и гигиена. Мышечная боль. Самоконтроль.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Охрана труда на занятиях.

Практические занятия:

Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

Упражнения для развития скоростных качеств: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30 м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35 м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

развитие гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах сидя, стоя, лежа, акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

Подвижные игры и эстафеты.

Теория.

Охрана труда на занятиях. Режим дня и отдыха, личная гигиена, закаливание, дыхание, питание и питьевой режим, осанка, вредные привычки, одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия:

С бегом

«Ловушки», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука»,
«Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный (приложение № 1).

С прыжками

«Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы»
(приложение № 2).

С лазаньем и ползанием

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» (приложение № 3).

С метанием

«Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч
водящему» (приложение № 4)

Силовая подготовка

Теория:

Охрана труда на занятиях. Техника выполнения упражнений с гантелями и штангой.
Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы,
моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практические занятия:

- Упражнения с набивными мячами, гантелями.
- Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м.
- Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице.
- Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)
- для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки,
- для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.
- Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой, подтягивания (м), сгибание разгибание рук (д), гибкость с возвышенности, прыжки в длину, прыжки из приседа вверх. Согласно таблице.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ (ОСНОВНОЙ БЛОК)

Личностные

- Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:
- -понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- -навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- -знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- -готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- -готовность к личностному самоопределению;
- -уважительное отношение к иному мнению;
- -овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- -этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- -положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- -дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- -навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- -оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты.

- Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:
- -определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы:
- - владение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

- - укрепление здоровья
- - сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- - сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Планируемый результат краткосрочной программы

Личностные:

- Развитие мотивации к занятиям физической культуры и спорта.
- Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований.
- Уметь сообщить о нездоровье.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями тренера-преподавателя.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные:

- Овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
- Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

группа 1 года обучения (основной блок)

№	Дата	кол-во часов	Тема занятия
1		2	Понятие ОФП.
2		2	Охрана труда, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
3		2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена

4		2	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
5		2	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
6		2	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
7		2	Гигиена и самоконтроль.
8		2	Круговая силовая «Лесенка»
9		2	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
10		2	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
11		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
12		2	Режим дня. Культурно массовая работа.
13		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
14		2	Контрольные упражнения.
15		2	Силовая тренировка на время «Табата»
16		2	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
17		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
18		2	Упражнения на развитие ловкости и силы.
19		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
20		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
21		2	Гигиена и самоконтроль.
22		2	Упражнения на развитие ловкости и силы.
23		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
24		2	Режим дня. Эстафеты
25		2	Упражнения на развитие ловкости и силы.
26		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
27		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
28		2	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
29		2	Личная гигиена. Веселые старты
30		2	Круговая силовая «Лесенка»
31		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
32		2	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
33		2	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
34		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
35		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
36		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
37		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
38		2	Круговая силовая «Лесенка»
39		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
40		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
41		2	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.

42		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
43		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
44		2	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
45		2	Силовая тренировка на время «Табата»
46		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
47		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
48		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
49		2	Круговая силовая «Лесенка»
50		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
51		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
52		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
53		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
54		2	Силовая тренировка на время
55		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
56		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
57		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
58		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
59		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
60		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
61		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
62		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
63		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
64		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
65		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
66		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
67		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
68		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
69		2	Силовая тренировка на время «Табата»
70		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
71		2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
72		2	Сдача контрольных нормативов.

**2.1.1. Учебный план группы краткосрочной
(оздоровительная) программы (1 час в неделю)**

№	Дата	кол-во часов	Тема занятия
1		1	Понятие ОФП.
2		1	Охрана труда, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
3		1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.
4		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте и вперед.
5		1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
6		1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
7		1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
8		1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
9		1	Ходьба, упр. с лазаньем и ползанием. Развитие гибкости, ловкости, координации. Подв. игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
10		1	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
11		1	Силовая тренировка на время «Табата»
12		1	Упражнения на развитие силы и выносливости.
13		1	Упражнения с предметами. Прыжки.
14		1	Круговая силовая «Лесенка»
15		1	Бег, развитие скоростных качеств, выносливости. Подв. Игры: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука»
16		1	Ходьба, Бросание, ловля, ловкость, быстрота. Подв. Игры: «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю»
17		1	Ходьба, упр. с прыжками, развитие ловкости, равновесия. Подв. Игры: «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку»
18		1	бег на 1000 м., развитие выносливости развитие быстроты. Подв. игры: «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».
19		1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
20		1	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
21		1	Упражнения с предметами. Прыжки.
22		1	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
23		1	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
24		1	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25		1	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
26		1	Упражнения с предметами. Прыжки.
27		1	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.

28		1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
29		1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
30		1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
31		1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
32		1	Ходьба, упр. с лазаньем и ползанием. Развитие гибкости, ловкости, координации. Подв. игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
33		1	Силовая тренировка на время «Табата»
34		1	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
35		1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
36		1	Сдача контрольных нормативов.

**Календарный учебный график
группа 2 года обучения (основной блок)**

№	Дата	кол-во часов	Тема занятия
1		2	Понятие ОФП.
2		2	Охрана труда, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
3		2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена
4		2	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.
5		2	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза»
6		2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.
7		2	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.
8		2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
9		2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.
10		2	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».
11		2	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.
12		2	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.

13		2	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.
14		2	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.
15		2	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».
16		2	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.
17		2	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».
18		2	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
19		2	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
20		2	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.
21		2	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.
22		2	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.
23		2	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.
24		2	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
25		2	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.
26		2	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
27		2	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
28		2	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
29		2	Ходьба, упр. с лазаньем и ползаньем. Развитие гибкости, ловкости, координации.
30		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
31		2	Силовая тренировка на время «Табата»
32		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
33		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
34		2	Круговая силовая «Лесенка»
35		2	Бег, развитие скоростных качеств, выносливости. Подв. Игры: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука»
36		2	Ходьба, Бросание, ловля, ловкость, быстрота. Подв. Игры: «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю»
37		2	Ходьба, упр. с прыжками, развитие ловкости, равновесия. Подв. Игры: «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку»
38		2	бег на 1000 м., развитие выносливости развитие быстроты. Подв. игры: «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

39		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
40		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
41		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
42		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
43		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
44		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
45		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
46		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
47		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
48		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
49		2	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
50		2	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
51		2	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
52		2	Ходьба, упр. с лазаньем и ползанием. Развитие гибкости, ловкости, координации. Подв. игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
53		2	Силовая тренировка на время «Табата»
54		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
55		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
56		2	Силовая тренировка на время «Табата»
57		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
58		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
59		2	Силовая тренировка на время «Табата»
60		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
61		2	Круговая силовая «Лесенка»
62		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
63		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты
64		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
65		2	Круговая силовая «Лесенка»
66		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
67		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
68		2	Силовая тренировка на время «Табата»
69		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
70		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
71		2	Сдача контрольных нормативов. Методика

			контрольных испытаний.
72		2	Сдача контрольных нормативов.

Календарный учебный график
группа 3 года обучения (основной блок)

1		2	Понятие ОФП.
2		2	Охрана труда, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
3		2	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.
4		2	Круговая силовая «Лесенка»
5		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
6		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты
7		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
8		2	Круговая силовая «Лесенка»
9		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
10		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
11		2	Силовая тренировка на время «Табата»
12		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
13		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
14		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
15		2	Круговая силовая «Лесенка»
16		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
17		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
18		2	Круговая силовая «Лесенка»
19		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
20		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
21		2	Силовая тренировка на время
22		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
23		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
24		2	Круговая силовая «Лесенка»
25		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
26		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
27		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
28		2	Силовая тренировка на время «Табата»
29		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
30		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.

31		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
32		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
33		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
34		2	Круговая силовая «Лесенка»
35		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
36		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
37		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
38		2	Круговая силовая «Лесенка»
39		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
40		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
41		2	Круговая силовая «Лесенка»
42		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
43		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
44		2	Силовая тренировка на время
45		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
46		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
47		2	Круговая силовая «Лесенка»
48		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
49		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
50		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
51		2	Силовая тренировка на время «Табата»
52		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
53		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
54		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
55		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
56		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
57		2	Круговая силовая «Лесенка»
58		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
59		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
60		2	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.
61		2	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.
62		2	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».
63		2	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.

64		2	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».
65		2	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
66		2	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
67		2	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.
68		2	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.
69		2	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.
70		2	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.
71		2	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
72		2	Сдача контрольных нормативов

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся в центре имеются:

- игровой зал;
- раздевалки;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения уровней освоения образовательной программы.
- шведская стенка - 2
- гимнастическая скамейка - 2
- гимнастический мат - 2
- инвентарь:
- скакалки - 15
- кегли - 12
- кубики - 20
- обручи (большой, малый) – 15
- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи
- конусы – 20
- гимнастическая палка

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся программе «Физкульт – Ура» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика)
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с программой
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности. Итоговый – в конце учебного года.

Ступень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения.	Сдача контрольных нормативов
Второй год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения.	Сдача контрольных нормативов
Третий год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения.	Сдача контрольных нормативов

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Контрольные нормативы 1 год обучения

УПРАЖНЕНИЯ	6.5 -11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	6	10	8	15	10	20	15	25
гибкость	-5	-5	-8	-8	-10	-10	-15	-15
Прыжки в длину с места	115	110	130	120	150	130	170	160
Прыжки из приседа вверх 30 сек	5-10	2-7	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22

Контрольные нормативы 2 год обучения

УПРАЖНЕНИЯ	6.5 -11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	8	15	10	20	15	25	25	30
гибкость	-5	-5	-8	-8	-10	-10	-15	-15
Прыжки в длину с места	115	110	130	120	150	130	170	160
Прыжки из приседа вверх 30 сек	5-10	2-7	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22

Контрольные нормативы 3 год обучения

УПРАЖНЕНИЯ	6.5 -11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	8	15	10	20	15	25	25	30
гибкость	-5	-5	-8	-8	-10	-10	-15	-15
Прыжки в длину с места	115	110	130	120	150	130	170	160
Прыжки изприседа вверх 30 сек	5-10	2-7	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма пользуется чаще и включает теоретическую беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части ОФП и игры;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приемы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- Информационно-познавательные (беседы, показ);
- Творческие (развивающие игры)
- Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- Максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- Развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- Развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- Сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- Подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «веселых стартах»

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы силового фитнеса. ПП и ТБ. Основные упражнения.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный
2	Общезначительная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого	Тестирование, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальной формы работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающегося Терминология	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнования
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, инвентарь на каждого	Промежуточный отбор, соревнования

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

1. дидактические материалы:

- картотека упражнений
- картотека «веселые игры»

2. интернет ресурсы:

- видео уроки «табата»
- видео уроки кроссфит

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573)
- Приказ Минтруда и соцзащиты Российской Федерации от 22.08.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .
- Концепция детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Утверждена Правительством Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р.
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467)

Список литературы для преподавателя:

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
3. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.– М.: Просвещение, 2005. – 256 с.
4. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010. – 92 с.
5. Лях В.И. Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г. – 196 с.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры.– М.: Ф и С, 2000. – 496 с.
7. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2005. – 187 с.
8. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 64 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г. – 481 с.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
3. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
4. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)

Список литературы для родителей:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1990. - 235 с.
2. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.
3. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
5. 13. Курьсь В.М. Основы познания физического упражнения: учебное пособие.- Ставрополь: изд-во СГУ, 1998,- 130 с.

Интернет ресурсы

1. Маркина В.С. // Общая физическая подготовка и спортивная тренировка. [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gyrnal.ru/statyi/ru/1826/>(дата обращения: 07.11.2019).
2. Смагин Н.И. // Общая физическая подготовка – фундамент здоровья.[электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/72/4116/>(дата обращения: 18.08.2021).
3. Стахеева А.В. // Веселые старты: праздник спорта и здоровья.[электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/23/veselye-starty-prazdnik-sporta-i-zdorovya>дата обращения:23.10.2015).

Рабочая программа воспитания
на 2023/2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Физкульт-ура»
секции фитнес ОФП.
Возраст -6,5-15 лет
Срок реализации программы-3 года
Направленность программы-физкультурно-спортивная
Уровень программы-стартовый

Автор
Ройт Анастасия Вадимовна
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры.....	38
2. Формы и методы воспитания.....	38
3. Условия воспитания. Анализ воспитания.....	39
4. Календарный план воспитательной работы.....	40

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Целевые ориентиры:

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
- понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья,
- знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.
- способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах, экскурсии) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

При подготовке и проведению соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады – они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность. Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, экологические субботники, презентации проектов и исследований, туристические походы — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. в процессе которого

внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит *оценку творческих и исследовательских работ и проектов*, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания дет

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цели и задачи воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личного и профессионального развития.

Развитие массово-физической культуры, организация активного отдыха и пропаганда здорового образа жизни.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
	Спортивный праздник «Золотая осень»	Сентябрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
	День здоровья. Акция «Мы за здоровый образ жизни!»	Октябрь	Творчество на уровне секции	Фотоотчет в ВК
	Соревнования по спортивным играм		соревнования	фото и видео с выступлением детей
	Патриотический час «Мы	Ноябрь	Творчество	Фотоотчет в группе ВК

	один народ - у нас одна страна!» ко Дню народного единства России		на уровне секции	
	Веселые старты		Соревнования на уровне секции	фото и видео с выступлением детей
	День Матери «Это вечное слово-мама!»		Соревнования на уровне секции с мамами	фото и видео с выступлением детей и родителей
	Соревнования игровых эстафет «Больше дела – меньше слов, посвященного встречи Нового года»	Декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
	Акция «Спасибо»	Январь	Творчество на уровне секции	фототчет
	Спортивно - игровая программа «Спорт против наркотиков»		Соревнования на уровне секции	фото и видео с выступлением детей
	Организация и проведение персональных выставок «Мир моих интересов»		Творческая деятельность на уровне секции	фото и видео с выступлением детей
	«Долг. Честь. Достоинство» проведении экскурсии в музее	Февраль	Экскурсия на уровне секции	Фотоотчет в группе ВК
	Конкурсная программа «Сегодня праздник у девчат»	Март	Игры-соревнования	фото и видео с детьми
	Игровая программа «Как на масленой неделе...»		Экскурсия на уровне секции	фото и видео с выступлением детей
	Познавательная игровая программа "Через тернии — к звездам" (ко Дню космонавтики	Апрель	Лекция, игра-вопрос-ответ	фото и видео с выступлением детей
	Конкурс рисунков «Профессии моих родителей»		Творческий на уровне секции	фото и видео с выступлением детей
	Игровая программа «Пусть счастье и радость живут на планете, ведь мир очень нужен и взрослым, и детям!»	Май	Игровая деятельность	фотоотчет
	Однодневный поход совместно с родителями		поход на уровне секции совместно с родителями	Фотоотчет

Работа с родителями

Цель и задачи работы с родителями обучающихся:

Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями.

Планирование родительских собраний (знакомство с целями, задачами и программой моей деятельности, обсудить путь реализации программы). Анкетирование.

Создание атмосферы сопричастности к занятиям в секции.

Вовлечение родителей в совместные проекты с детьми.

ПЛАН РАБОТЫ:

Месяц	Содержание	Дата	Ответственные
Сентябрь	Родительское собрание		Тренер-преподаватель
Ноябрь	День матери. Спортивные эстафеты с мамами		Тренер-преподаватель
Февраль	День защитника Отечества спортивные игры с папами		Тренер-преподаватель
Март	8 Марта экскурсия в музей		Тренер-преподаватель
Май	Поход посвященный Дню Победы		Тренер-преподаватель
Май	Родительское собрание Подведение итогов года		Тренер-преподаватель

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

Подвижные игры с бегом.

«Ловушки»

Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход игры: Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловушка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловушку.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры: Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели,

Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя

«хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятели.

Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Встречные перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе.

Развивать внимание, быстроту движений.

Ход игры: Две группы детей, с равным количеством играющих, становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в

шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив - протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

Варианты: можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

«Пустое место»

Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

Ход игры: Играющие становятся вокруг, положив руки на пояс, - получают окошки.

Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу».

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя.

Стоящий в кругу спрашивает:

«Зачем пришёл?»,

-водящий отвечает:

«Бежим наперегонки», – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Затейники»

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры: Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры: Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убежать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Варианты: дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы. Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

Подвижные игры с прыжками

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры: Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Ход игры: На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры: На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Классы»

Цель: развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Ход игры: На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. Д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки - «классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

Подвижные игры с лазаньем и ползанием.

«Пожарные на ученье»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются

к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры: Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне – берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Подвижные игры с метанием.

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь

забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

«Сбей мяч»

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

Ход игры: На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

Эстафеты

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры: Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 – 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Забрось мяч в кольцо»

Цель: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее.

Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся

флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры: В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) междуколен.

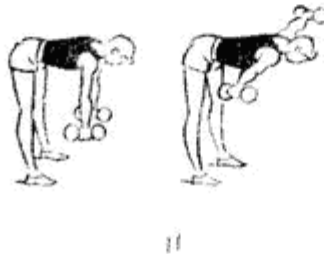
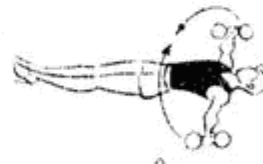
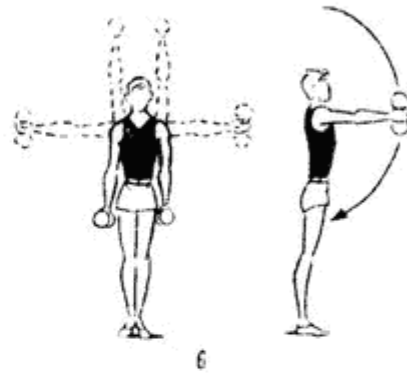
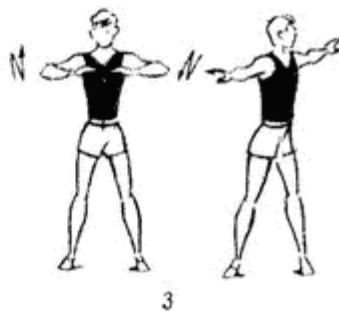
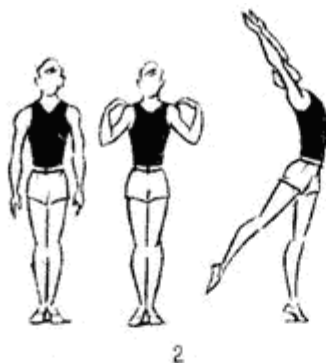
«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры: Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

УЧЕБНЫЕ КАРТОЧКИ К ЗАНЯТИЯМ

Картотека упражнений с гантелями



Упражнения акробатика

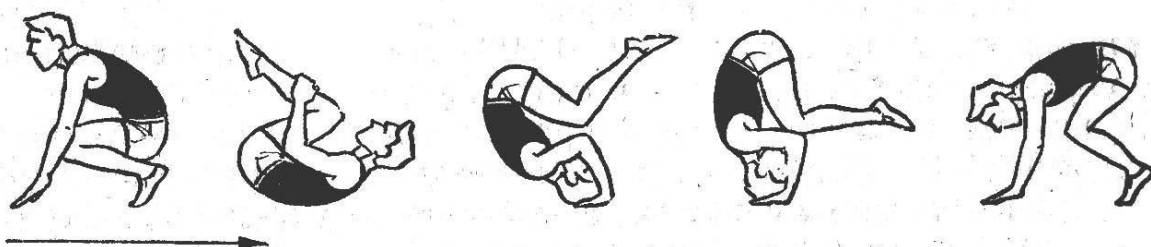
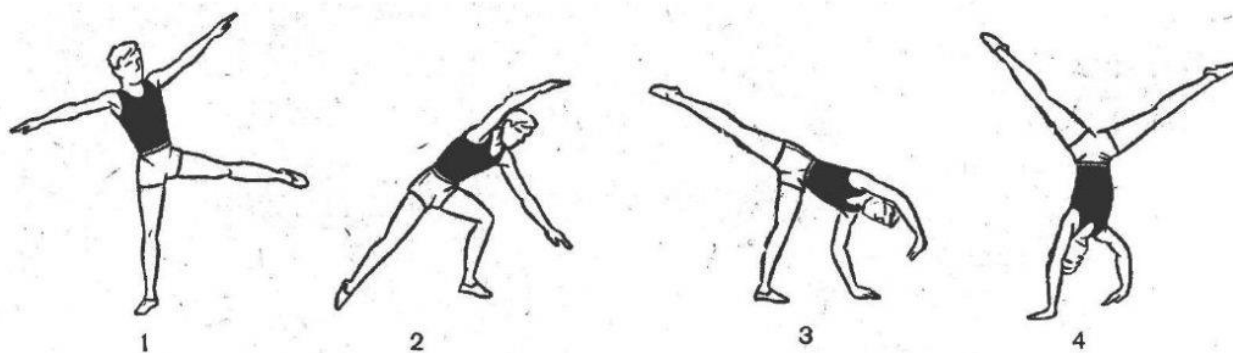


Рис. 145

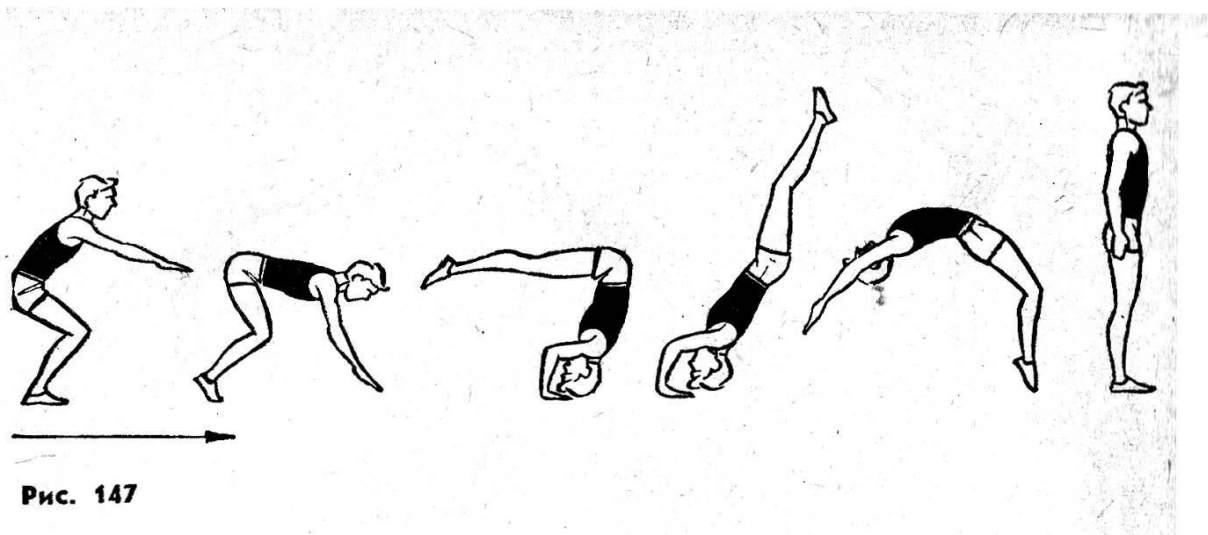


Рис. 147