

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большемурашкинская средняя школа»**

Принята педагогическим Советом  
Протокол № 2 от 27.08.2021г.

Утверждаю:  
Директор школы  
Гусев Д.Е.  
Приказ № 300-О от 27.08.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«СТАРТ»**

**Возраст обучающихся: 7 – 10 лет**

**Срок реализации программы: 4 года**

**Разработчик программы:**

**Круглов А.Б.**

учитель физической культуры,

1 кв. категория

**р.п. Большое Мурашкино**

**2021 год**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Раздел	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-4
2.	Содержание программы	5-12
3.	Формы итогового и промежуточного контроля	13
4.	Методическое обеспечение программы	13-15
5.	Список литературы	15-16

## 1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной, общеобразовательной общеразвивающей программы «Старт» – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

**Отличительная особенность** программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Целью** программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

### Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Возраст детей:** образовательная программа предназначена для учащихся 7-10 лет.

**Условия набора детей:** заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения.

**Формы и режим занятий:** занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по одному часу. Всего – 68 часов во второй половине дня. Наполняемость учебной группы – до 15 человек.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

В результате освоения содержания программного материала, учащиеся **будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

**Будут уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**А также ожидается:**

- оздоровление и физическое развитие детей;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Оценка и способы определения результативности программы:**

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в декабре и мае. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- участие в школьных, районных и областных соревнованиях;

- открытые занятия;

- физкультурные праздники

## 2. Содержание программы

Наименование раздела (модуля, курса)	1-й год обучения						2-й год обучения							
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
ФК и спорт в России	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$
Гигиена, предупреждение травм, учебный контроль	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$
Правила соревнований, места зятий, оборудование, инвентарь	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$
Гимнастика	5	10	1	-	-	-	5/10	5	10	1	-	-	-	5/10
Лёгкая атлетика	3	5	-	2	5	1	5/10	3	5	-	2	5	1	5/10
Подвижные игры	2	4	-	2	4	-	4/8	2	4	-	2	4	-	4/8
Льжи	-	-	-	5	10	1	5/10	-	-	-	5	10	1	5/10
Футбол	-	-	-	6	12	1	6/12	-	-	-	6	12	1	6/12
Баскетбол	5	10	1	-	-	-	5/10	5	10	1	-	-	-	5/10
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						34/68	Всего недель/ часов за 2-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						34/68



**Учебно-тематический план  
1-ый год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Лёгкая атлетика	10	-	10
6	Подвижные игры	12	-	12
7	Лыжи	10	-	10
8	Футбол	8	-	8
9	Баскетбол	10	-	10
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	68	3	65

**Содержание разделов, тем**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь** на занятиях в кружке физической подготовки.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и

темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 3 минут.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Подвижные игры.** «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

**Лыжи.** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

#### **Аттестация**

Тестирование и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

### **Учебно-тематический план 2-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Баскетбол	10	-	10
6	Футбол	12	-	12
7	Лёгкая атлетика	10	-	10
8	Подвижные игры	8	-	8



9	Лыжи	10	-	10
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	68	3	65

### Содержание разделов, тем

**Физическая культура и спорт в России.** Забота правительства о физическом воспитании школьников. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Слух и зрение, их значение для человека. Как сохранить своё здоровье? Значение утренней гимнастики.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь** на занятиях в кружке физической подготовки.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Упоры стоя и лёжа.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 4 минут.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Подвижные игры.** «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

**Лыжи.** Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

**Аттестация.**

Тестирование и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

### 3-й год обучения

№ n/n	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Баскетбол	10	-	10
6	Футбол	12	-	12
7	Лёгкая атлетика	10	-	10
8	Подвижные игры	8	-	8
9	Льжи	10	-	10
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	68	3	65

#### Содержание разделов, тем

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Значение выступлений спортсменов России за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

**Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

**Подвижные игры.** «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч».

«Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

**Лыжи.** Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2 км.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

**Футбол.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях с другими объединениями.

#### **Аттестация**

Тестирование и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

### **Учебно-тематический план 4-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	1	-	1
5	Лёгкая атлетика	10	-	10
6	Лыжи	10	-	10
7	Баскетбол	10	-	10
8	Подвижные игры	8	-	8
9	Футбол	12	-	12
10	Аттестация	5	-	5

	Итого:	68	3	65

### Содержание разделов, тем

**Физическая культура и спорт в России.** Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья?

**Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.** Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт, повороты кругом на месте. Расчёт по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному, в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Опорные прыжки. Упражнения на бревне.

Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 60 м. Эстафетный бег. Кросс до 6-8 мин.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные игры.** «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

**Лыжи.** Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Торможения «плугом» и упором. Подъём «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

Участие в соревнованиях с другими кружками.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

### Аттестация

Тестирование и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

### 3. Формы итогового и промежуточного контроля

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов в соответствии с оценочными материалами. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Старт».

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в общефизической подготовке;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

#### Оценочные материалы

##### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м. (сек.)	6,3	6,1	5,9	5,8
Бег 1000 м. (мин.)	6.25	6.10	5.55	5.40
Челночный бег 10х5м (сек.)	20,2	19,8	19,5	19,2
Прыжки в длину с места (см)	130	140	150	160
Метание мяча (м.)	15	17	20	22
Вис (сек.)	2	3	4	5
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	15	16	17	18
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9

##### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м. (сек.)	6,7	6,4	6,2	6,1
Бег 1000 м. (мин.)	6.40	6.30	6.20	6.10
Челночный бег 10х5м (сек.)	20,7	20,5	20,0	19,8
Прыжки в длину с места (см)	120	130	135	140
Метание мяча (м.)	12	15	18	20
Вис (сек.)	8	9	10	12
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	14
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10

### 4. Методическое обеспечение программы

**Основные задачи теоретических занятий** - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике

безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов **практических занятий** учитывал, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаю упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительной**, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- **основной**, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- **заключительной**, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

В конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы соединяю учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанных мною совместно с обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются мною на основе норм для данной возрастной группы.

**Основные методы реализации программы:** Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические **методы:**

- **Словесные.** С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- **Наглядные.** У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

**Методы выполнения упражнений:**

- **Практические.** Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- **Игровые и соревновательные:** 1) турниры; 2) эстафеты; 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

**Общеразвивающие** – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

**Имитационные** – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

**Специализированные** – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

**Условия реализации программы**

Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне-летний период) 25х45м с воротами для мини-футбола; спортивный зал (осенне-зимний период) 10х20м с воротами для хоккея. Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи мини-футбольные – 15 штук
2. Гимнастические стенки – 4 пролёта
3. Гимнастические скамейки – 4 штуки
4. Гимнастические маты – 10 штук
5. Скакалки – 15 штук
6. Мячи набивные – 10 штук
7. Конусы – 20 штук
8. Манишки – 5 штук
9. Мячи баскетбольные – 15 штук
10. Мячи волейбольные – 15 штук
11. Лыжи с палками – 30 пар
12. Гимнастические снаряды (козёл, гимнастический мостик, перекладина, брусья, канат)
13. Инвентарь для подвижных игр

## 5. Список литературы

### Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

### Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. 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, 2003. - 144с.
5. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
6. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение, 1983.-192 с., ил.
7. Спортивные игры. А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака.- М.: Воениздат, 1985.-269 с. 1974.
8. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции.-3-е изд. Перераб. и доп.-М.: Просвещение, 1986.-430 с.
9. К а ч а ш к и н В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей.-3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1983.-224 с.
10. Гуревич И.А. 300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие.-2-е изд., стереотип.-Мн.: Выш. шк., 1994.-319 с.: ил.

11. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006.-224 с.: ил.
12. : Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ под общ. ред. В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2009.
13. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.