

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
протокол
от «19» августа 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
/Е.В. Лысенко/
приказ № 78 от «19» августа 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности

1 год – стартовый уровень
2 год – базовый уровень

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Составители:
Фомина Л.И., тренер-преподаватель МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
Кузнецова И.А., методист МКУ ДО «ЛРДЮСШ»

Республика Карелия
г. Лахденпохья
2020 год

I. Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В данной программе предусмотрено внедрение начальных форм легкой атлетики, лыжных гонок, элементы подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол) для дошкольников и младших школьников.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Комплекс упражнений по внедрению начальных форм лыжных гонок позволит укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

Элементы подвижных и спортивных игр подразумевают под собой знакомство с начальными тактическими и техническими приемами игры в баскетбол и футбол.

Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы по специализации «Лыжные гонки», «Баскетбол», «Футбол».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Постановление Администрации Лахденпохского муниципального района от 04.02.2020 г. № 66 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Лахденпохском муниципальном районе».
- Примерная основная общеобразовательная программа «Детство» (под редакцией Т.И.Бабаевой и др.)
- Программой «Физическая культура - дошкольникам» (под редакцией Л.А.Глазыриной, В.А. Овсянкина - М.: ВЛАДОС, 2001);
- Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» (под редакцией Н.Н. Ефименко);

- Программа «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л. Лайзане)

Актуальность программы заключается в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Так же новизна обучающей программы в том, что здесь соединяются развитие физических качеств с элементами легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок в одном тренировочном цикле.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку. В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

В программе реализуются технологии различных типов.

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.
- Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.
- Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Отличительные особенности – после изучения данной программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области лыжных гонок, баскетбола и футбола.

Принципы, лежащие в основе программы:

- Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- Принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала для дальнейших занятий по различным специализациям по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач,

средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

- Принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Условия набора. К занятиям в группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Могут заниматься обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

Количество учащихся. Количество учащихся в объединении определяется Локальным актом образовательного учреждения с учетом рекомендаций СанПиН.

| | |
|--------------------|--------------------|
| Стартовый этап | |
| От 8 до 10 человек | От 8 до 10 человек |

Возрастные особенности. У ребенка с 5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Объем и сроки освоения программы.

Общее количество учебных часов за весь период обучения (43 учебные недели) – 344 часа.

Программа рассчитана на два года обучения - стартовый уровень – 172 часа и базовый уровень – 172 часа.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, школьные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут. Количество часов и занятий в неделю: 4 учебных часа два раза в неделю.

II. Цель и задачи программы

Цель: увеличение двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Личностные

- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям физической культурой;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений во время занятий физической культурой;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные

- Техника безопасности на занятиях;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники во время выполнения физических упражнений.

III. Учебно – тематический план

| № | Виды подготовки | Стартовый этап | | | Базовый этап | | | Итог о часов за обуче ния |
|---|---|----------------|--------------|-------|----------------|--------------|-------|--|
| | | 1-ый год обуч. | | | 2-ой год обуч. | | | |
| | | теория | практи ка | всего | теория | практи ка | всего | |
| 1. | Теоретическая | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 4 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе: легкая атлетика, Общеразвивающие упражнения | 16 | 78 | 92 | 12 | 78 | 90 | 182 |
| | | 6 | 26 | 32 | 6 | 34 | 40 | |
| | | 10 | 50 | 60 | 6 | 44 | 50 | |
| 3. | Элементы подвижных и спортивных игр | 8 | 26 | 34 | 6 | 28 | 34 | 68 |
| 4. | Лыжная подготовка | 6 | 34 | 40 | 6 | 34 | 40 | 80 |
| 5. | Медицинский осмотр | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 4 |
| 6. | Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, устный опрос | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Итого часов в год (43 уч.недели) | | 172 | | | 172 | | | 344 |

IV. Содержание учебно-тематического плана

1-ый год обучения (стартовый этап)

1. Теоретическая подготовка – 2 часа

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы обучения двигательным действиям. Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма.

Форма контроля: устный опрос

2. Общая физическая подготовка (ОФП – 92 часа: теория – 16 часов, практика 78 часов), в том

числе:

2.1. Легкая атлетика (теория – 6 ч., практика 26 ч.)

Теория – 6 часов: правила поведения во время тренировочного процесса. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Двигательное содержание и функциональная направленность упражнений в легкой атлетике, вариативность их использования на занятиях. Терминология разучиваемых упражнений.

Форма контроля: устный опрос

Практика – 26 часов.

Упражнения на технику движений.

Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед, назад, левым и правым боком, в длину с места.

Упражнения на развитие физических качеств.

Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м.

Скоростно – силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8 – 10 м.

Ловкость: бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет.

2.2. Общеразвивающие упражнения (теория – 10 ч., практика 50 ч.)

Теория – 10 часов: правила поведения во время тренировочного процесса. Гигиенические требования к одежде и обуви. Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Терминология разучиваемых упражнений.

Форма контроля: устный опрос

Практика – 50 часов:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет.

Элементы подвижных и спортивных игр (теория – 8 ч., практика – 26 ч.).

Теория – 8 часов: специальная терминология спортивных игр. Правила профилактики травматизма при занятиях подвижными играми. Двигательное содержание и функциональная направленность спортивных игр (баскетбол, футбол).

Форма контроля: устный опрос

Практика – 26 часов:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Футбол: удар внутренней стороной стопы с места, по неподвижному мячу, по мячу, катящемуся навстречу, по неподвижному мячу с одного-двух шагов (мяч посылается низом); подвижные игры: «Точная передача».

Баскетбол: броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо».

Форма контроля: участие в соревнованиях, зачет.

3. Лыжная подготовка (теория – 6 ч., практика – 34 ч.)

Теория – 6 часов: правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Терминология лыжного спорта.

Форма контроля: устный опрос

Практика - 34 часа: выполнение организующих команд «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами.

Упражнения на технику движения на лыжах: повороты переступанием; передвижение ступающим и скользящим шагами; спуск в основной стойке; подъемы ступающим и скользящим шагами.

Упражнения на развитие физических качеств:

Координация: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).

Выносливость: подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «День и ночь», «Кто дальше прокатится».

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, зачет.

4. Медицинский осмотр – 2 часа. Проводится дважды в начале и конце учебного года.

5. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, устный опрос (теория – 1 час, практика - 1 часа).

- Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях.

- Проверка знаний по основам гигиены физического воспитания и закаливания.

Практика: упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). Участие в соревнованиях.

2-ой год обучения (базовый этап)

1. Теоретическая подготовка – 2 часа

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы истории физической культуры и спорта. Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма.

Форма контроля: устный опрос

2. Общая физическая подготовка (ОФП – 90 часов: теория – 12 часов, практика 78 часов), в том

числе:

2.1. Легкая атлетика (теория – 6 ч., практика 34 ч.)

Теория – 6 часов: правила поведения во время тренировочного процесса. о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Терминология разучиваемых упражнений.

Форма контроля: устный опрос

Практика – 26 часов.

Упражнения на технику движений.

Бег: Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды).

Прыжки: Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Упражнения на развитие физических качеств.

Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3*10 м).

Скоростно – силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8 – 10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15 – 20 см) на дистанции 8 – 10 м.

Ловкость: бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет

3. Общеразвивающие упражнения (теория – 6 ч., практика 44 ч.)

Теория – 6 часов: правила поведения во время тренировочного процесса. Гигиенические требования к одежде и обуви. Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Терминология разучиваемых упражнений.

Форма контроля: устный опрос

Практика – 44 часа:

Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.

Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением движения с остановками в заданной позе, ходьба по гимнастической скамейке, поворотами и приседаниями, упражнения на переключение внимания, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища в седах и положениях лежа.

Упражнения на формирование осанки: упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, лазание по гимнастической стенке, подтягивание в висе лежа, отжимание, прыжковые упражнения.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, лазание по канату, полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет

4. Элементы подвижных и спортивных игр (теория – 6 ч., практика – 28 ч.).

Теория – 6 часов: специальная терминология спортивных игр. Правила профилактики травматизма при занятиях подвижными играми. Двигательное содержание и функциональная направленность спортивных игр (баскетбол, футбол).

Форма контроля: устный опрос

Практика – 28 часов:

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Футбол: Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Баскетбол: Ведение мяча; специальные передвижения без мяча (стойка и передвижения игрока в стойке; перемещения в баскетболе).

Форма контроля: участие в соревнованиях, зачет.

5. Лыжная подготовка (теория – 6 ч., практика – 36 часов)

Теория – 6 часов: правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила подготовки лыж к занятиям. Значения и правила выполнения физических упражнений на открытом воздухе.

Форма контроля: устный опрос

Практика - 36 часов: выполнение организующих команд «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ногам», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами.

Упражнения на технику движения на лыжах: повороты переступанием; передвижение ступающим и скользящим шагами; спуск в основной стойке; подъемы ступающим и скользящим шагами.

Упражнения на развитие физических качеств:

Координация: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки), прыжки на двух с опорой на палки, комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах.

Выносливость: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1 км, подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «День и ночь», «Кто дальше прокатится».

Скоростно – силовые качества: скоростное передвижение на лыжах до 200 м; подъем скользящим шагом.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, зачет.

6. Медицинский осмотр – 2 часа. Проводится дважды в начале и конце учебного года.

7. Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, устный опрос (теория – 1 час, практика - 3 часа).

- Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях.

- Проверка знаний по основам гигиены физического воспитания и закаливания.

Практика: упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). Участие в соревнованиях.

V. Планируемые результаты

По результатам обучения данной программы, должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. Технически правильно выполнять спортивные двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в процессе обучения опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий обучающиеся **будут знать:**

1. Основы истории физической культуры и спорта;
2. Способы закаливания организма;
3. Основы обучения двигательным действиям;
4. Основы правил и способов планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Обучающиеся получат возможность **научиться:**

1. Выполнять комплексы различной гимнастики, общеразвивающих упражнений;
2. Проводить комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
3. Готовить инвентарь к занятиям.

| | | | | |
|---|---|--------|------------------------|--------|
| 34 | Упражнения на развитие физических качеств | 2 | зачет | июнь |
| Итого: теория – 6 ч., практика – 26 ч. | | | | |
| II | Раздел II: Общая физическая подготовка, в том числе общеразвивающие упражнения – 60 ч. | | | |
| 35-36 | Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 1 1 | Устный опрос, зачет | сент. |
| 37-38 | Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 1 1 | Устный опрос, зачет | окт. |
| 39-41 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 3 | зачет | окт. |
| 42-44 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 3 | зачет | окт. |
| 45-46 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 1 1 | зачет | ноябрь |
| 47-48 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 1 1 | зачет | ноябрь |
| 49-50 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 1 1 | зачет | ноябрь |
| 51-53 | Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 2 1 | Устный опрос зачет | дек. |
| 54 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 1 | зачет | дек. |
| 55 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 1 | зачет | дек. |
| 56-57 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 1 1 | зачет | январь |
| 58-59 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 1 1 | зачет | февр. |
| 60-61 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 1 1 | зачет | февр. |
| 62 | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 1 | зачет | март |
| 63 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 1 | зачет | март |
| 64 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 1 | зачет | март |
| 65-68 | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 4 | зачет | апр. |
| 69-72 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 4 | зачет | апр. |

| | | | | |
|--|--|--------|------------------------|--------|
| 73-76 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 4 | зачет | апр. |
| 77-79 | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 3 | зачет | май |
| 80-82 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 3 | зачет | май |
| 83-85 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 3 | зачет | май |
| 86-88 | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 3 | зачет | июнь |
| 89-91 | Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | 3 | зачет | июнь |
| 92-94 | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | 3 | зачет | июнь |
| Итого: теория – 10 ч., практика – 50 ч. | | | | |
| III | Раздел III: Элементы подвижных и спортивных игр – 34 ч. | | | |
| 95-97 | Специальная терминология спортивных игр Игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием | 1 2 | Устный опрос, зачет | сент. |
| 98-100 | Правила профилактики травматизма при занятиях подвижными играми. Игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием | 1 2 | Устный опрос, зачет | окт. |
| 101-103 | Футбол. Специальная терминология спортивных игр Удар внутренней стороной стопы с места, по неподвижному мячу, по мячу, катящемуся навстречу, по неподвижному мячу с одного-двух шагов (мяч посылается низом) | 1 2 | Устный опрос зачет | дек. |
| 104-106 | Баскетбол. Специальная терминология спортивных игр Броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча) | 1 2 | Устный опрос зачет | янв. |
| 107-110 | Футбол. Специальная терминология спортивных игр Удар внутренней стороной стопы с места, по неподвижному мячу, по мячу, катящемуся навстречу, по неподвижному мячу с одного-двух шагов (мяч посылается низом) | 2 2 | Устный опрос зачет | февр. |
| 111-114 | Баскетбол. Специальная терминология спортивных игр Броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча) | 2 2 | Устный опрос зачет | март |
| 115-118 | Элементы игры в футбол, баскетбол | 4 | зачет | апр. |
| 119-122 | Элементы игры в футбол, баскетбол. Подвижные игры: «Точная передача», «Брось-поймай», «Выстрел в небо» | 4 | Зачет, соревнования | май |
| 123-128 | Элементы игры в футбол, баскетбол | 6 | зачет | июнь |
| Итого: теория – 8 ч., практика – 26 ч. | | | | |
| IV | Раздел IV: Лыжная подготовка – 40 ч. | | | |
| 129-136 | Правила поведения и техника безопасности на лыжах. Выполнение организующих команд «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами | 1 7 | Устный опрос зачет | ноябрь |

| | | | | |
|--|--|--------|--|------------------|
| 137-144 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта Выполнение организующих команд «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. | 1 7 | Устный опрос зачет | дек. |
| 145-152 | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. | 1 7 | зачет | январь. |
| 153-160 | Терминология лыжного спорта. Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. Упражнения на развитие физических качеств (координация) | 2 6 | Устный опрос зачет | февр. |
| 161-168 | Терминология лыжного спорта. Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. Упражнения на развитие физических качеств (координация) | 1 7 | Устный опрос зачет | март |
| Итого: теория – 6 ч., практика – 34 ч. | | | | |
| V | Раздел V: Медицинский осмотр – 2 ч. | | | |
| 169-170 | Медицинский осмотр | 1 1 | - | сентябрь. май |
| VI | Раздел VI: Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, устный опрос – 2 ч. | | | |
| 171 | Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Проверка знаний по основам гигиены физического воспитания и закаливания. | 1 | Устный опрос | дек. май |
| 172 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). | 1 | Участие в соревнованиях зачет, сдача нормативов | дек. июнь |
| Итого: теория – 1 ч., практика – 1 ч. | | | | |
| Итого за 1-ый год обучения: теория – 33 ч., практика – 139 ч. | | | | |

2-ой год обучения

| № | Наименование темы | Кол-во часов | Форма контроля | Месяц |
|-----------|--|--------------|------------------------|-----------|
| I | Раздел I: Теоретическая подготовка – 2 ч. | | | |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы обучения двигательным действиям. Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма. | 1 | Устный опрос | сентябрь. |
| 2. | Основы истории физической культуры и спорта | 1 | | |
| II | Раздел II: Общая физическая подготовка, в том числе легкая атлетика – 40 ч. | | | |
| 3-6. | Правила поведения во время тренировочного процесса. Правила поведения на спортивных сооружениях. Упражнения на технику движения | 2 2 | Устный опрос, зачет | сентябрь. |
| 7-10. | О технике и тактике видов спорта. Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения на развитие физических качеств. | 2 2 | | |
| 11- | Об используемом спортивном инвентаре. Терминология | 1 | Устный опрос, | октябрь. |

| | | | | |
|-------|---|--------|-------|--------|
| 15 | разучиваемых упражнений. Упражнения на технику движения (бег, прыжки) | 4 | зачет | |
| 16-17 | Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, ловкость) | 2 | зачет | ноябрь |
| 18-19 | Упражнения на технику движения (бег, прыжки) | 2 | зачет | дек. |
| 20-21 | Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, скоростно-силовые способности) | 2 | зачет | дек. |
| 22-24 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения на развитие физических качеств | 1 2 | зачет | янв. |
| 25-26 | Упражнения на технику движения (бег, прыжки) | 2 | зачет | февр. |
| 27-28 | Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, ловкость) | 2 | зачет | март |
| 29-30 | Упражнения на технику движения | 2 | зачет | апр. |
| 31-32 | Упражнения на развитие физических качеств | 2 | зачет | апр. |
| 33-34 | Упражнения на технику движения | 2 | зачет | май |
| 35-36 | Упражнения на развитие физических качеств | 2 | зачет | май |
| 37-39 | Упражнения на технику движения | 3 | зачет | июнь |
| 40-42 | Упражнения на развитие физических качеств | 3 | зачет | июнь |

Итого: теория – 6 ч., практика – 34 ч.

| | | | | |
|--|---|--------|------------------------|--------|
| II Раздел II: Общая физическая подготовка, в том числе общеразвивающие упражнения – 50 ч. | | | | |
| 43-44 | Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения на развитие гибкости. | 1 1 | Устный опрос, зачет | сент. |
| 45-46 | Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Упражнения для развития ловкости и координации | 1 1 | Устный опрос, зачет | окт. |
| 47-49 | Упражнения для развития силовых способностей. | 3 | зачет | окт. |
| 50-52 | Прикладно - гимнастические упражнения | 3 | зачет | окт. |
| 53-54 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения на формирование осанки. | 1 1 | зачет | ноябрь |
| 55-56 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для развития силовых способностей. | 1 1 | зачет | ноябрь |
| 57-58 | Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения для развития ловкости и координации | 1 1 | зачет | ноябрь |
| 59-60 | Правила поведения во время тренировочного процесса. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | 1 1 | Устный опрос зачет | дек. |
| 61 | Упражнения для развития гибкости | 1 | зачет | дек. |
| 62 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 1 | зачет | дек. |
| 63 | Упражнение на формирование осанки | 1 | зачет | янв. |
| 64 | Упражнения для развития силовых способностей | 1 | зачет | февр. |
| 65 | Прикладно- гимнастические упражнения | 1 | зачет | февр. |

| | | | | |
|-------|---|---|-------|------|
| 66 | Упражнения для развития гибкости | 1 | зачет | март |
| 67 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 1 | зачет | март |
| 68 | Упражнение на формирование осанки | 1 | зачет | март |
| 69-71 | Упражнения для развития гибкости | 3 | зачет | апр. |
| 72-74 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 3 | зачет | апр. |
| 75-77 | Упражнение на формирование осанки | 3 | зачет | апр. |
| 78-79 | Упражнения для развития силовых способностей | 2 | зачет | май |
| 80-81 | Прикладно- гимнастические упражнения | 2 | зачет | май |
| 82-83 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 2 | зачет | май |
| 84-86 | Упражнение на формирование осанки | 3 | зачет | июнь |
| 87-89 | Упражнения для развития силовых способностей | 3 | зачет | июнь |
| 90-92 | Прикладно- гимнастические упражнения | 3 | зачет | июнь |

Итого: теория – 6 ч., практика – 44 ч.

| | | | | |
|------------|--|--------|------------------------|---------|
| III | Раздел III: Элементы подвижных и спортивных игр – 34 ч. | | | |
| 93-95 | Специальная терминология спортивных игр Игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием | 1 2 | Устный опрос, зачет | сент. |
| 96-98 | Правила профилактики травматизма при занятиях подвижными играми. Игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием, игры с лазаньем и ползанием, эстафеты | 1 2 | Устный опрос, зачет | окт. |
| 99-101 | Футбол. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Эстафеты, игры | 3 | зачет | дек. |
| 102-104 | Баскетбол. Ведение мяча; специальные передвижения без мяча (стойка и передвижения игрока в стойке; перемещения в баскетболе). Эстафеты, игры | 3 | зачет | январь. |
| 105-109 | Футбол. Двигательное содержание и функциональная направленность. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. | 2 3 | Устный опрос зачет | февр. |
| 110-114 | Баскетбол. Двигательное содержание и функциональная направленность. Ведение мяча; специальные передвижения без мяча (стойка и передвижения игрока в стойке; перемещения в баскетболе). | 2 3 | Устный опрос зачет | март |
| 115-119 | Элементы игры в футбол, баскетбол. Эстафеты, игры | 4 | Зачет, соревнования | апр. |
| 120-123 | Элементы игры в футбол, баскетбол. Подвижные игры, спортивные развлечения. | 4 | Зачет, соревнования | май |

| | | | | |
|--|--|--------|--|----------------------|
| 124-127 | Элементы игры в футбол, баскетбол. Народные игры | 4 | Зачет, соревнования | июнь |
| Итого: теория – 6 ч., практика – 28 ч. | | | | |
| IV | Раздел IV: Лыжная подготовка – 40 ч. | | | |
| 127-134 | Правила поведения и техника безопасности на лыжах. Выполнение организующих команд «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами | 1 7 | Устный опрос зачет | ноябрь |
| 135-142 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Выполнение организующих команд «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. | 1 7 | Устный опрос зачет | дек. |
| 143-150 | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. | 1 7 | зачет | янв. |
| 151-158 | Терминология лыжного спорта. Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. Упражнения на развитие физических качеств (координация) | 2 6 | Устный опрос зачет | февр. |
| 159-166 | Терминология лыжного спорта. Передвижение в колонне с лыжами. Упражнения на технику движения на лыжах. Упражнения на развитие физических качеств (координация) | 1 7 | Устный опрос зачет | март |
| Итого: теория – 6 ч., практика – 34 ч. | | | | |
| V | Раздел V: Медицинский осмотр – 2 ч. | | | |
| 167-168 | Медицинский осмотр | 1 1 | - | сент. май |
| VI | Раздел VI: Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, устный опрос – 4 ч. | | | |
| 169 | Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Проверка знаний по основам гигиены физического воспитания и закаливания. | 1 | Устный опрос | дек. май |
| 170-172 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). | 3 | Участие в соревнованиях зачет, сдача нормативов | дек. март июнь |
| Итого: теория – 1 ч., практика – 3 ч. | | | | |
| Итого за 2-ой год обучения: теория – 27 ч., практика – 145 ч. | | | | |

VII. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база): два спортивных зала (ДЮСШ и ФОК), тренажерная зона, лыжная трасса, трасса для лыжероллеров, городской стадион с зонами для выполнения элементов легкой атлетики, игровая площадка около ДЮСШ, комната для просмотра видео и фото.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Кол-во изделий |
|---|--------------|-------------------|----------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |

| | | | |
|-----|----------------------------------|----------|----|
| 1. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 3. | Лыжероллеры | пар | 15 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 5. | Мяч баскетбольный | штук | 15 |
| 6. | Мяч волейбольный | штук | 10 |
| 7. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 8. | Мяч футбольный | штук | 10 |
| 9. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 10. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 11. | Секундомер | штук | 4 |
| 12. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 15. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 16. | Эспандер лыжника | штук | 6 |

Педагогические кадры:

- педагог, владеющий необходимыми профессиональными качествами;
- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Информационное обеспечение:

- учебно-методическая литература; учебники по физической культуре;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- использование видео-фрагментов;
- интернет источников -

<https://www.youtube.com/watch?v=GSmDudTcn0w> <https://www.youtube.com/watch?v=gx9IEP-0GOOQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=yFTtdwKPmyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70> <https://www.youtube.com/watch?v=krjY7tgIHt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=cAeChyLQicY> https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAWa

VIII. Формы аттестации

Способы проверки - контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях:

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Сдача контрольных упражнений и тестов по ОФП и ВФСК ГТО;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- календарные соревнования;

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся, методы практического контроля – контроль результатов.

Оценочные материалы:

1. Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения).

2. Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений.

Критерии оценки уровня подготовки:

Уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Шкала оценки

(5 лет)

| Вид Результат | Прыжки в длину с места (см) | Подъем туловища (за 30 сек.) | Наклон вперед из положения сидя на полу (см) | Отбивание мяча (количество раз) | Бег на 30м (с) |
|---------------|-----------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|----------------|
| Девочки | 75-83 | 8-10 | 4-8 | 5 | 7.9-8.4 |
| Мальчики | 83-93 | 10-11 | 2-6 | 5 | 7.6-8.1 |

(6 лет)

| Вид Результат | Прыжки в длину с места (см) | Подъем туловища (за 30 сек.) | Наклон вперед из положения сидя на полу (см) | Отбивание мяча (количество раз) | Бег на 30м (с) |
|---------------|-----------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|----------------|
| Девочки | 88-98 | 11-13 | 5-9 | 15 | 7.4-7.9 |
| Мальчики | 98-106 | 12-14 | 3-7 | 15 | 7.4-7.9 |

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет) ВФСК ГТО.

| Вид Результат | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | Подъем туловища (за 1 мин) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Бег на 30м (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Бег На лыжах 1 км (с) |
|---------------|--|----------------------------|---|----------------|---|-----------------------|
| Девочки | 105 - б/з | 18 - б/з | +3 - б/з | 7,1 - б/з | 4 - б/з | 11,00 - б/з |
| | 115 - с/з | 21 - с/з | +5 - с/з | 6,8 - с/з | 6 - с/з | 9,30 - с/з |
| | 135 - з/з | 30 - з/з | +9 - з/з | 6,2 - з/з | 11 - з/з | 8,30 - з/з |
| Мальчики | 110 - б/з | 21 - б/з | +1 - б/з | 6,9 - б/з | 7 - б/з | 10,15 - б/з |
| | 120 - с/з | 24 - с/з | +3 - с/з | 6,7 - с/з | 10 - с/з | 9,00 - с/з |

| | | | | | | |
|--|-----------|----------|----------|-----------|----------|------------|
| | 140 – 3/3 | 35 - 3/3 | +7 - 3/3 | 6,0 – 3/3 | 17 - 3/3 | 8,00 – 3/3 |
|--|-----------|----------|----------|-----------|----------|------------|

Определение уровня физической подготовленности

Высокий уровень – сформирован

Средний уровень – на стадии формирования

Низкий уровень – не сформирован

IX. Методические и информационные материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения и воспитания:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, общеразвивающих упражнений, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, лыжный инвентарь, инвентарь для подвижных, спортивных игр.

X. Список используемой литературы

Литература для преподавателей:

1. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
2. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. 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).
6. 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.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.

8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Литература для обучающихся:

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. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Интернет-ресурсы в помощь педагогу:

- 1.<http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- 2.<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- 3.<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- 4.<http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- 5.<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- 6.<http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- 7.<http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- 8.<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».