

Государственное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Санаторная школа-интернат г. Калининска»

Утверждаю

Приказ №173-ос от 01 сентября 2023г

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивная секция по общефизической подготовке (ОФП)
«ТОНУС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Тип программы: общеразвивающая

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Составитель: Шарапов Г.Г., педагог ДО

1. Комплекс основных характеристик программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативно-правовая основа программы:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 1 июля 2020 года);

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-п;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на развитие мотивации детей к занятиям физическими упражнениями, на формирование знаний, умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры, а также воспитание социального, нравственного, интеллектуального уровня обучающихся.

Данная программа предназначена для реализации педагогами дополнительного образования в секциях спортивной направленности. Программа является модифицированной, разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика для дошкольников» 2016 г., г. Москва (авторы Фирилева Ж.Е.,

Сайкина Е.Г.).

Актуальность программы заключается в том, что системе физического воспитания детей общефизическое развитие занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью занятий, направленных на общефизическое развитие обучающихся, наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей, учащихся с разным уровнем физической подготовленности. В настоящей программе большое внимание уделяется обучению детей не только общеразвивающим упражнениям и оздоровлению, но и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Отличительные особенности программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преимущества и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преимущества прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7- 12 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировочный процесс.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для реализации программы обучающимся подбирается комплекс упражнений. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей всех обучающихся в группе.

Адресат программы.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап дополнительного образования, охватывает период с 6 до 12 лет, в этом возрасте основой восприятия и мышления является игровая деятельность во всех её разновидностях, которая важна для психического развития. В этом возрасте восприятие у юных

обучающихся наглядно-образное, в основном ведущей деятельностью на занятиях является ОФП с учетом физических возможностей обучающихся. Младший школьный возраст – время интенсивного развития у детей ориентировочной основы их действий.

Объём и срок выполнения программы

Программа рассчитана на учащихся от 7 до 12 лет, реализуется в течение 2 лет.

Уровень программы: стартовый:

- стартовый уровень – 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; (академический час 30 мин.).

Этапы обучения	Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в учебный год
стартовый	1	12-15	3	114

Формы обучения. Очная, с применением дистанционных технологий

Особенности организации образовательного процесса.

В секцию принимаются дети в возрасте с 7 до 12 лет, проявляющие интерес к занятиям физической культурой, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий.

1. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска», могут проводиться с понедельника по субботу, включая каникулы.

Режим занятий с 08.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность занятий в группах:

- 40 минут;
- перерыв между занятиями составляет - 10 минут (санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей).

2. Режим работы в каникулярное время

Занятия детей в объединениях проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий для обучающихся, соревнований и др.

3. Организация воспитательной работы

Воспитательные мероприятия проводятся педагогами не реже одного раза в месяц, продолжительностью до 40 минут. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей, координации, силы, гибкости и выносливости, укрепления здоровья посредством занятий оздоровительной физической культурой.

Задачи программы.

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовке;

Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть); формировать эстетические качества;

Воспитательные:

- воспитывать потребность в занятиях физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;

- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе).

- содействовать оздоровлению и укреплению здоровья.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.

Воспитательный потенциал программы достаточно многогранен. Он выступает как средство формирования мотивации обучающихся к спорту и самосовершенствованию. Способствует формированию гуманистических ценностных ориентаций, дает возможность значительного расширения сферы общения с вечными ценностями, накопленными человечеством, способствует реальному взаимодействию и взаимообогащению культуры. Дает реальную возможность развития спортивных способностей ребенка, выбора им индивидуального образовательного пути в спорте, увеличивает пространство, в котором может развиваться личность, обеспечивая тем самым «ситуацию успеха для каждого ребенка» и реализуя на практике идеи свободного образования, образования по выбору. Компенсирует отсутствие в основном образовании некоторых спортивных учебных курсов, способствует определению жизненных планов, реализации профессионального выбора обучающихся. Включает детей в интересующие их спортивные виды деятельности, в ходе которых происходит формирование нравственных, духовных, культурных, социальных ориентиров, реализует огромный воспитательный потенциал. Необходимо отметить серьезные социально-педагогические возможности занимающихся спортом, рассматривая их как социальную среду по воспитанию личности, формированию социальных норм, правил поведения, усвоению социальных ролей. Доступность и открытость для разных категорий детей, с разным уровнем спортивной подготовки, из разных слоев общества. Занятия спортом решают проблему занятости детей и подростков.

1.4. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации

1.	Вводное занятие. Правила по ТБ. Входная диагностика.	2	2	-	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18	2	16	Текущий контроль
3.	Упражнения на развитие гибкости	15	2	13	Текущий контроль
4.	Упражнения на развитие ловкости и координации	15	2	13	Текущий контроль
5.	Упражнения на формирование осанки	15	1	14	Текущий контроль
6.	Акробатические упражнения	15	-	15	Текущий контроль
7.	Подвижные игры	20	2	18	Педагогическое наблюдение, игры
8.	Лазание, прыжки	12	1	11	Текущий контроль
9.	Итоговое занятие. Контрольно нормативы	2	-	2	Контрольные нормативы
ИТОГО		114	12	102	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Цель: развитие стойкого интереса в занятиях физкультурой, создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепление здоровья. Выявление физического потенциала обучающихся посредством входной диагностики (тестирование, беседы, наблюдения).

Задачи: выявление способностей, творческого потенциала девочек и мальчиков, физических и морфологических данных с помощью тестирования, наблюдения, проверки физических данных; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям физической культурой, навыков гигиены и самоконтроля.

1. Вводное занятие. История возникновения физической культуры. Правила по ТБ (2 ч.).

Теория: Набор в группу. Проведение входной диагностики для определения физических данных учащихся. Ознакомление с правилами поведения зале, правилами пользования оборудованием, предметами, используемые в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессе. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий.

- история возникновения физической культуры;
- основы терминологии;
- обсуждение интересных событий в мире физической культуры и спорта;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2. Общеразвивающие упражнения (18 ч.).

Теория: понятие об общей физической подготовке. Методика развития общеразвивающих упражнений.

Практика: разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 4-минутный бег, подтягивание из виса.

3. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Практика: наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед. Полушпагат. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.

4. Упражнения на развитие ловкости и координации.

Теория: техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия.

Практика: преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке. Жонглирование малыми предметами. Упражнения на координацию движения. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам. Тест «Прыжок в длину с места». Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки.

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Равновесия типа «ласточка». Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

5. Упражнения на формирование осанки.

Теория: значение осанки в жизни человека.

Практика: упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Ходьба под музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

6. Акробатические упражнения.

Практика: упоры (присев, лёжа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки, элементы танцевальной и хореографической подготовки, начальное обучение акробатическим прыжкам.

7. Подвижные игры.

Теория: знакомство с правилами и условиями подвижных игр.

Практика: подвижные игры: «Удочка». Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил

под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место. Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

«Поймай рыбку». Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начни игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры. Инвентарь: два шеста или две веревки.

«Аист» на площадке обозначают круг или квадрат — болото, в нем несколько островов. Выбирается водящий — «аист», остальные — «лягушки». «Аист» не может заходить в воду, но может прыгать с островка на островок. «Лягушки» не могут выходить на острова и за пределы болота. При этом «аист» пытается поймать «лягушку». Пойманная «лягушка» выходит из игры. Последняя становится новым «аистом».

«Пустое место». Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки — это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место. Кому первому это удастся — остается на этом месте, а второй становится водящим.

«Часы». Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме. Остальные по очереди прыгают через скакалку. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй — два и т.д. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете — меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.

«Путешествие по лестнице». Берут деревянную лестницу. С пола убирают все посторонние предметы. Лестницу кладут на пол, посередине. Сначала взрослый показывает, как нужно идти: он проходит на четвереньках по этой лестнице от одного края к другому, опираясь только на перекладины и не наступая на пол. Затем очередь ребенка: он должен проделать такой же путь. Как только у ребенка начнет все хорошо получаться, задачу можно усложнить: на пути ребенка помещают игрушку, которую он должен принести к финишу.

«Чай, чай - выручай». Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного. Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.

«Болтающийся вагон». Участники делятся на группы по три и более человек - "поезда". Два человека остаются и становятся "болтающимися вагонами". "Болтающиеся вагоны" стараются прицепиться к поезду. "Поезд", совершая резкие повороты, мешает прицепиться к себе "болтающемуся вагону". Если "болтающийся вагон" прицепляется, его место занимает игрок "голова поезда".

«Подвижная цель». Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его в ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим. **Правила игры:** игроки не

должны заходить в круг. **Инвентарь:** волейбольный мяч.

8. Лазание, прыжки.

Теория: изучение основ безопасности во время выполнения прыжков и лазания.

Практика: прыжки в длину с места, лазание по гимнастической стенке, лазание по гимнастической скамейке, лазание на высоту 1,5 м по канату наклонному и горизонтальному, вис зависом пятками или под коленками, прыжки с высоты (0,5 м.) на точность приземления, прыжки на мост и выход вверх прыжки на горку матов (0,5 м).

9. Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы (приложение №2)

Проведение промежуточной аттестации в конце 1 полугодия и итоговой аттестации в конце года.

Открытое занятие для родителей. Педагог может использовать альтернативные формы его проведения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
1. Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;	1. Уметь правильно выполнять ОРУ упражнения;
2. Культурно-гигиенические правила;	2. Овладеть правилами подвижных игр;
3. Правила поведения на занятиях по ТБ;	3. Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
4. Комплекс общеразвивающей гимнастики; комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Правила закаливания;	4. Четко и технично выполнять упражнения;
5. Терминологию классической хореографии.	5. Работать над собой.

После прохождения обучения предполагаются следующие результаты:

- сформировавшийся стойкий интерес к спортивным занятиям;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в физической подготовке.

На год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен учащимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1. Продолжительность учебного года в ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»

Начало учебного года	04.09
Конец учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	38 недель

2. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели	5 дней
----------------------------------	--------

Условия реализации программы.

Материально-технические средства:

- спортивный зал;
- маты;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- магнитофон, флэш-носитель и т.п.;

в личном пользовании учащихся:

- инвентарь: скакалки, обручи, мячи, кегли;
- спортивная форма

Информационное обеспечение: фото, видео о ведущих спортсменов-гимнастов России и мира в интернет источниках.

Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение: педагог должен иметь высшее педагогическое физкультурно-спортивное образование и спортивный разряд в данном виде спорта, регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Также определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен учащимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса. Очная.

Методическое обеспечение:

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.) является приложением к программе. Приложения № 4, № 5, № 6 являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Методы обучения.

Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

- словесный (объяснение, инструктирование);
- наглядный;
- практический;

- повторный;
- соревновательный;
- игровой;
- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровье сберегающие образовательные технологии, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни. Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы, а также технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки, лично-ориентированный подход.

В воспитательную работу систематически включаются мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни. Программой предусмотрено проведение воспитательных мероприятий, развлекательных, оздоровительных, познавательно-игровых программ, праздников, встречи с интересными людьми, торжественное посвящение в юные спортсмены.

Формы организации образовательного процесса.

1. **Групповая** – осуществляется с группой, которая в свою очередь имеет общие цели и задачи, активно взаимодействует между собой (основная форма проведения занятий).

2. **Индивидуальная** - оказание помощи по усвоению сложного материала, постановка и отработка упражнений.

Формы организации учебного занятия.

Тренировка - систематические упражнения для приобретения или совершенствования знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой, а также планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям гибкости, координации, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности.

Мастер-класс - форма учебного занятия, при котором происходит передача практического опыта от педагога к обучающимся, это краткосрочный курс усовершенствования, повышение спортивного мастерства, проводимый педагогами и обучающимися более высокого уровня, в результате формируется полезный навык, который можно повторно применить после завершения мастер-класса.

Наблюдение - это целенаправленное и планомерное восприятие процесса обучения результаты которого фиксируются педагогом.

Открытое занятие – специально подготовленная форма организации методической работы. На открытом учебном занятии педагог демонстрирует коллегам свой позитивный или инновационный опыт, реализацию методической идеи, применение методического приема или метода обучения.

Соревнования.

Педагогические технологии.

Включают в себя технологии группового, индивидуального, разноуровневого,

развивающего обучения, а также игровой, творческой, коммуникативной деятельности, здоровьесберегающие технологии. Технологии коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

1. Организационная часть.
2. Подготовительная часть.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть.
5. Подведение итогов.

Дидактические материалы

Нормативно-правовые акты и документы, основная и дополнительная литература (сборники упражнений, учебные пособия, контрольные задания, тестирование)

2.2. Формы аттестации.

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольно-переводные нормативы, тестирование. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится входная диагностика (тестирование) для выявления уровня умений и навыков (*приложение № 1*). Также проводится промежуточная аттестация по итогам изучения разделов и тем программы. Проведение промежуточной аттестации в конце 1 полугодия и итоговой аттестации в конце года. Проводится также открытое занятие для родителей. Педагог может использовать альтернативные формы его проведения.

Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы даны в приложении к программе № 1, № 2, № 3, № 4.

Условия зачисления учащихся на базовый уровень.

На базовый уровень могут быть зачислены обучающиеся (при наличии свободных мест) вне зависимости от возраста, но показывающие способности по данному виду деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Вид источника	Форма описания
Учебники для детей и родителей	Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
Учебные пособия	1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с. 2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с. 3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с. 4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. 5. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с. 6. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с

	<p>Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.</p> <p>8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.</p> <p>9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.</p> <p>10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. –480с.</p> <p>11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.</p> <p>12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.</p> <p>13. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001. – 117с.</p> <p>14. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.</p> <p>15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.</p> <p>Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.</p> <p>17. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. –М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.</p> <p>18. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.</p> <p>«Феникс» 2003г.</p>
Интернет-источники	<p>http://www.lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».</p> <p>http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».</p>
Словари	<p>Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.</p>

План – конспект открытого урока

Группа:

Объединение:

Педагог:

Тема занятия: Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Шпагаты, полушпагаты. Мост из положения лёжа на спине, мост-перекат. ОФП.

Цель: развитие растяжки и гибкости.

Задачи:

- образовательная – формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекции телосложения осанки;
- развивающая – развитие силы, выносливости, гибкости;
- воспитательная – воспитание дисциплинированности, командного духа; формирование положительной самооценки, самостоятельности и настойчивости.

Тип занятия: совершенствование ЗУН

Вид занятия: традиционное (тренировка)

Форма обучения: коллективная, групповая, индивидуальная

Оборудование: обручи, маты

Дидактический материал: учебная программа, интернет-ресурсы

Методы обучения: словесный, практический, контролирующий, стимулирующий

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

План занятия

1. Организационная часть.
2. Подготовительная часть.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. **Ход занятия**
5. Подведение итогов.
 1. **Организационная часть (2 мин)**
Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач (*обратить внимание на внешний вид занимающихся*), строевые перестроения.
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики
 - Ребята, давайте вспомним правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Поиграем в игру «Разрешается-запрещается». Если я произнесу верное правило, выговорите «Разрешается», если я произнесу ложное высказывание - «Запрещается».
 - Во время занятия нужно следить за своим самочувствием.
 - Выполнять задания по рекомендации тренера.
 - Самостоятельно делать сложные упражнения.
 - Маты могут лежать где и как угодно.
 - Выполнение разминки не обязательно.
 2. **Подготовительная часть (3 мин)**
Разминка

- Ходьба и её разновидности: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы (*с различными положениями рук, следить за стопой и осанкой*)
- Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед, приставными шагами правым боком, левым боком, прыжки на правой и левой ноге (*без умеренный, следить за стопой*);
- Упражнение на восстановление дыхания (*следить за осанкой*);
- Наклоны, полунаклоны.

Комплекс общеразвивающих упражнений (5 мин)

И.п. основная стойка, руки на пояс

1-повороты головы направо/налево,вверх/вниз;2-круговые вращения;

И.п. основная стойка, руки вперед, в кулак

1-круговые вращения кистью;

И.п. основная стойка, руки в сторону

1-3 – ножницы руками;4-и.п.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-3 - наклон вперед;

4-и.п.;

1-3 - наклон назад,;

4-и.п.

1-3 – наклон в сторону;4.-и.п.

И.п. ноги врозь, руки вверх:

1-наклон к правой ноге;2-наклон;

3-наклон к левой ноге;4-и.п.

И.п. выпад на правой ноге

1-3 - пружинистые движения;4-смена ног.

И.п. сед на правой ноге, руки вперед

1-2 - перекаат на левую ногу;3-4 - и.п.

После выполнения упражнений - ходьба на месте

Основная часть (20мин)

1. «Улитка» или Полушпагат.

И.п. – стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая встают до выпрямленной ноги.



.Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к положению руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько,



а



б

(ноги на одной линии).

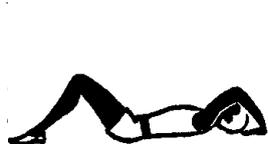
Страховка. Желательно, чтобы ребенок ледует помочь ему выпрямлять колени и носки.

Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

3. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения



Предварительно размять мышцы туловища вперед, назад, в стороны, вращения (вращения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.



1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



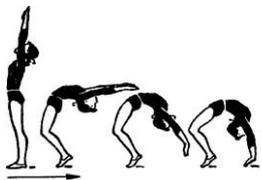
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

4. «Мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать



но опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить

ть обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Изп.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

4. Заключительная часть (5 мин) Упражнение на

восстановление дыхания, выставление оценок.

5. Подведение итогов занятия (5 мин)

1. Какие элементы отрабатывали на сегодняшнем занятии?
2. Что было для вас лёгким заданием?
3. Что вызывало трудности?
4. Что понравилось делать?

Приложение № 1**Входная диагностика для детей, желающих записаться в спортивную секцию
«Тонус»**

Наименование упражнения	Бабочка	Прыжки с прямыми ногами	Приседание без учета времени	Рыбка	Складка
норматив	исполнен	5 прыжков	10 раз	исполнен	исполнен

**Приложение № 2
Оценочные материалы
Контрольно-переводные нормативы группы
Общefизическая подготовка**

Упражнения	
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5
2. «Прыжок вверх» (см)	15
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	5

Специальная физическая подготовка

Упражнения	
1. «Мост»	исполнен
2. «Складка, сидя на полу»	исполнен
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5 см
4. «Шпагат с пола (см)	исполнен
5. «Приседание» (15 сек)	10
6. «Рыбка» (см)	исполнен
7. Равновесие на одной ноге (5 сек)	упражнение «Пассе»
9. Прыжки через скакалку на двух ногах	15 прыжков без учета времени

Приложение № 5
3.3 Календарно-тематическое планирование
образовательного процесса творческого объединения на 20__/20__ учебный год
спортивного клуба «Тонус», стартовый уровень, 1 год (1 полугодие)

№ п/п	Кол-во часов	Темы занятий	Дата по расписанию		Примечание	Форма аттестации/ контроля
			по плану	по факту		
Сентябрь						
1	3 часа	Вводное занятие. Входная диагностика. Виды гимнастики, дыхательная гимнастика. Меры предупреждения травм на занятиях. Инструктаж по ТБ. ОФП, СФП. Определение уровня физической подготовки и физических данных занимающихся и т.п.	02.09			
2	2 часа	Знакомство с терминологией. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку. ОФП.	09.09			
3	1 часа	Знакомство с терминологией. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОФП	09.09			
4	3 часа	Знакомство с терминологией. Общеразвивающие упражнения с мячом. Броски и ловля мячей (в различных вариантах). ОФП.	16.09			
5	3 часа	Упражнения на развитие гибкости (в стойках и седах). ОФП. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	23.09			
6	3 часа	Упражнения на развитие ловкости и координации. Преодоление простых препятствий. ОФП.	30.09			
Итого за месяц дано часов:			15			
Октябрь						

7	2 часа	Упражнения на развитие ловкости и координации. Передвижения по намеченным ориентирам. Преодоление полос препятствий.	07.10			
8	1 часа	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие (равновесия типа «ласточка»).	07.10			
9	2 часа	Упражнения на развитие гибкости. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед. Полушпагат.	14.10			
10	1 часа	Упражнения на развитие гибкости. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника.	14.10			
11	3 часа	Знакомство с акробатической терминологией. Акробатическая подготовка: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках. ОФП	21.10			
12	2 часа	Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	28.10			
13	1 часа	Упражнения на формирование осанки. Жонглирование на ограниченной опоре.	28.10			
Итого за месяц дано часов:			12			
Ноябрь						
14	2 часа	Силовые упражнения. Отжимания, приседания. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	04.11			
15	1 часа	Силовые упражнения. Комплекс упражнений с мячом, в парах. ОФП.	04.11			

16	2 часа	Силовые упражнения. Комплекс упражнений на шведской лестнице. Отжимания, подтягивания, приседания. Упражнения на развитие брюшного пресса.	11.11			
17	1 часа	Подвижные игры: «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Общеразвивающие упражнения с обручами.	11.11			
18	3 часа	Акробатическая подготовка. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперёд. ОФП.	18.11			
19	2 часа	Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	25.11			
20	1 часа	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.	25.11			
Итого за месяц дано часов:			12			
Декабрь						
21	2 часа	Лазание, прыжки. Прыжки на заданную длину по ориентирам. ОФП.	02.12			
22	1 часа	Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения лежа на спине. Мост стоя возле опоры. ОФП.	02.12			
33	3 часа	Силовые упражнения (в парах и с мячом). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса в парах.	09.12			
34	3 часа	Силовые упражнения. Комплекс упражнений с мячом, в парах. Комплекс силовых упражнений на шведской лестнице.	16.12			

35	3 часа	Силовые упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Отжимания, приседания на одной ноге при помощи опоры.	23.12			
36	3 часа	Итоговое занятие. Тестирование. ОФП.	30.12			
Итого за месяц дано часов:			15			
Итого за 1 полугодие дано часов:			54			
II полугодие						
№ занятия п/п	Кол-во часов	Темы занятий	Дата по расписанию		Примечание	
			по плану	по факту		
Январь						
1.	2 часа	Виды гимнастики, дыхательная гимнастика. Меры предупреждения травм на занятиях ОФП, СФП . Определение уровня физической подготовки и физических данных занимающихся, комплексы утренней зарядки, дыхательная гимнастика.	13.01			
2.	1 часа	Подвижные игры. Прыжки, эстафеты	13.01			
3.	2 часа	Общеразвивающие упражнения с обручами. <u>Общеразвивающие упражнения со скакалками.</u>	20.01			
4.	1 часа	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Изучение упражнения «Мост - перекат».	20.01			
5.	2 часа	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение упражнения «Мост-перекат».	27.01			
6.	1 часа	Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	27.01			
Итого за месяц дано часов:			9			
Февраль						

7.	2 часа	Упражнения на формирование осанки. Жонглирование на ограниченной опоре. ОФП.	03.02			
8.	1 часа	Акробатическая подготовка. Изучение упражнения «Колесо»	03.02			
9.	3 часа	Акробатическая подготовка. Повторение упражнения «Колесо».	10.02			
10.	3 часа	Силовые упражнения. Отжимания, приседания. Упражнения на формирование брюшного пресса, работа в парах.	17.02			
11.	2 часа	Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	24.02			
12.	1 часа	Подвижные игры. Игровая программа.	24.02			
Итого за месяц дано часов:			12			
Март						
13.	2 часа	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Шпагаты с возвышенности.	02.03			
14.	1 часа	Подвижные игры. Игровая программа «Ямки», «Самые ловкие».	02.03			
15.	3 часа	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Повторение упражнения «Мост - пережат».	09.03			
16.	2 часа	Силовые упражнения. Комплекс упражнений с мячом, в парах.	16.03			
17.	1 час	Подвижные игры. Прыжки, эстафеты. «Лунки», «Пустое место».	16.03			
18.	2 часа	Силовые упражнения. Отжимания, приседания. Подтягивания.	23.03			
19.	1 час	Подвижные игры. Игровая программа «Ямки», «Самые ловкие».	23.03			
20.	3 часа	Акробатическая подготовка. Повторение упражнения «Колесо». Изучение упражнения «Переворот».	30.03			

Итого за месяц дано часов:			15			
Апрель						
21.	2 часа	Акробатическая подготовка. Изучение упражнения «Переворот».	06.04			
22.	1 часа	Общеразвивающие упражнения с обручем.	06.04			
23.	2 часа	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. ОФП.	13.04			
24.	1 часа	Упражнения на развитие ловкости и координации. Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке.	13.04			
25.	2 часа	Упражнения на развитие ловкости и координации.	20.04			
26.	1 часа	Лазание, прыжки. Разучивание специальных прыжковых упражнений. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	20.04			
27.	2 часа	Акробатическая подготовка. Повторение упражнения «Переворот».	27.04			
28.	1 часа	Общеразвивающие упражнения с мячом.	27.04			
Итого за месяц дано часов:			12			
Май						
29.	3 часа	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Шпагаты с возвышенности, развитие гибкости плечевых суставов.	04.05			
30.	2 часа	Упражнения на развитие ловкости и координации. Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке.	11.05			
31.	1 часа	Лазание, прыжки.	11.15			
32.	3 часа	Подвижные игры. Прыжки, эстафеты.	18.05			
33.	3 часа	Итоговое занятие. Тестирование.	25.05			
Итого за месяц дано часов:			12			
Итого за II полугодие дано часов:			60			
Итого за год дано часов:			114			

