

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании школьного
методического совета
Протокол от 30.08.2023г №1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №9
О. А. Петуновская
Приказ от 01.09.2023г №102

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Драцья и сила» (оздоровительная гимнастика)
(ознакомительный уровень)
Для учащихся 15 – 17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Кузнецова Наталья Юрьевна
педагог дополнительного
образования

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Грация и сила»
3. Сведения об авторе	
3.1 Ф. И. О. должность	Кузнецова Наталия Юрьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022. № 678 -р) (далее – федеральная Концепция);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 (в ред. 2020 г.);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного</p>

	<p>врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий</p>
4.2. Вид.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения	Ознакомительный
4.5. Область применения	Дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки	2022
4.8 Возрастная категория	15 – 17 лет

БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация и сила» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основополагающим в программе является сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся. Программа позволяет восполнить недостаток двигательной активности, формирует потребность в здоровом образе жизни. Помогает найти свое место в коллективе сверстников, сформировать такие качества как: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость.

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Т.к. уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше внимания уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Адресат программы. Программа адресована детям 15 – 17 лет. В этом возрасте можно наблюдать драматические переживания, трудности в обучении и общении, так же кризисы. В этот период складываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний,

умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. При работе с данной категорией детей, необходимо учитывать все особенности подросткового возраста и тогда ваша работа будет успешной и плодотворной.

Условия набора учащихся. Для обучения принимаются все желающие. К занятиям допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

Количество учащихся. В группе могут заниматься 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе – 1 год. Общий объем обучения – 72 часа.

Формы и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 (40 +40) учебных часа с перерывом 10 мин.

Форма организации деятельности:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

Формы проведения занятий: беседа, диагностика, практическое занятие, соревнование, итоговое занятие.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются из обучающихся, годных по состоянию здоровья занятиями спортом, а также детей отнесенных к подготовительной группе здоровья.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем основное время занимает практическая часть.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности с использованием форматов: YouTube, Vk live, Дневник.ру и др.

Взаимодействие с родителями. Для родителей проводятся совместные мероприятия с детьми; индивидуальные консультации по режиму дня; физическому развитию; состоянию здоровья, темпераменту; самостоятельной работе; оздоровлению в летний период.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: содействие общей физической подготовке обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование правильной осанки, повышение физической и умственной работоспособности;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- научить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях играми;
- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Содержание программы.

Учебный план.

	Количество часов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов				
	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Диагностика
1.	Теоретический модуль.	2	2	-	
1.1.	История возникновения и развития подвижных игр	1	1	-	Текущий контроль
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль
2.	Модуль. Формирование двигательных умений и навыков	64	4	60	
2.1	Общефизические упражнения	10	0,5	9,5	Текущий контроль
2.2.	Гимнастика для глаз	2	0,5	1,5	Текущий контроль
2.3.	Дыхательная гимнастика	2	0,5	1,5	Текущий контроль
2.4.	Формирование правильной осанки	10	0,5	9,5	Текущий контроль
2.5.	Развитие гибкости	10	0,5	9,5	Текущий контроль
2.6.	Основы йоги	8	0,5	7,5	Текущий контроль
2.7.	Акробатика	14	0,5	13,5	Текущий контроль
2.8	Упражнение в равновесии	6	0,5	5,5	Текущий контроль
2.9	Укрепление мышц стопы	2	0,5	1,5	Текущий контроль

3	Модуль. Знания образовательно-познавательной направленности	1	1		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	0,5	-	Текущий контроль
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	-	Текущий контроль
	Соревнования	2	-	2	Соревнования
	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
	ИТОГО:	72	7,5	64,5	

Содержание учебного плана.

Модуль 1. "Теоретический раздел"

Тема 1.1 "История возникновения и развития игры пионербол"

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема 1.2. «Развитие двигательных качеств и умений человека»

Теория: Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Закаливание организма.

Модуль 2. «Формирование двигательных умений и навыков»

Тема 2.1. «Общефизические упражнения»

Теория. Режим дня школьника: зарядка, необходимость физического труда и подвижных игр. Комплекс утренней гимнастики.

Практика. Элементы строя. Отработка выполнения команд. Построение в движении. Выполнение комплексов общей физической подготовки, воздействующих на различные группы мышц.

Упражнения для развития силы: упражнения на сопротивление в парах, упражнения на перекладине.

Упражнения на развитие гибкости: растягивание ног, пружинистые наклоны вперед из различных положений.

Упражнения для развития выносливости: повторный бег на средние дистанции; прыжки со скакалкой на месте сериями с последующим увеличением общего времени; подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, на дальность.

Тема 2.2. «Гимнастика для глаз»

Теория: гигиена зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практика: комплексы упражнений для профилактики близорукости (Приложение 3).

Тема 2.3 «Дыхательная гимнастика»

Теория: правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Тема 2.4. «Формирование правильной осанки»

Теория: что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 2.5. «Развитие гибкости»

Теория: физическое качество – гибкость.

Практика: упражнения для растяжки шеи; упражнения для растяжки плеч; упражнения для растяжки груди; упражнения для растяжки спины; упражнения для растяжки пресса; упражнения для растяжки ягодиц; упражнения для растяжки передней части бедра; упражнения для растяжки задней части бедра; упражнения для растяжки внутренней части бедра; упражнения для растяжки внешней стороны бедра; упражнения для растяжки голеней.

Тема 2.6. «Основы йоги»

Теория: техника выполнения асан в йоге для начинающих, травмобезопасность.

Практика: изучить основные позы, которые доступны человеку с любым уровнем подготовки. Сукхасана и Паривритта Сукхасана; Марджариасана; Врикшасана; Маласана; Баласана. Создать комплекс для начинающих.

Тема 2.7. «Акробатика»

Теория: акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья

Практика: группировка, перекаты, Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев; Кувырки вперёд из упора присев в различные положения; кувырки назад из упора присев в различные положения; кувырки назад из различных положений в упор присев; соединение перекатов и кувырков; соединение кувырков с прыжками; длинный кувырок и кувырок прыжком; равновесия, седы углом; упоры лёжа сзади; сойка на лопатках; стойка на голове; упоры и стойки на руках; мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Тема 2.8. «Упражнение в равновесии»

Теория: техника безопасности при занятии в равновесии.

Практика: ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Комбинация на бревне.

Тема 2.9. «Укрепление мышц стопы»

Теория: о профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика: упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время

напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход». Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Модуль 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. «Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений»

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. «Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями»

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия

Практика: Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

Соревнования.

Практика: выполнение акробатической комбинации из изученных элементов.

Итоговое занятие.

Практика: Веселые старты с применением акробатических элементов.

1.4 Планируемые результаты

Предметные.

- **будут знать:** правила самоконтроля состояния здоровья; содержательные основы диафрагмально-релаксационного дыхания, навыки ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; составлять комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- **иметь навыки** основных двигательных умения приобретённых на учебно-тренировочных занятиях; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Метапредметные.

- **будут развиты:** умения взаимодействовать с окружающими; умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; согласованности работы в команде;
- **получат навыки** организации своей деятельности взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;

Личностные

- **приобретут навыки** самостоятельных занятий физическими упражнениями; культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе); научатся уважительно относиться друг другу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарный учебный график (приложение 1)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3.).

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 72 ч.

Продолжительность (зимних) каникул – 8 дней

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая

2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно

государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Из обуви это могут быть: чешки, кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Информационно-методический ресурс:

Методическое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- демонстрационные учебные пособия;
- учебно-методическая литература;
- электронные образовательные ресурсы.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Кадровое обеспечение. Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование и иметь знания в области спорта (физической культуры).

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению периода обучения по программе.

2.3 Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30 м, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность).

Проверка физических навыков должно проводиться в процессе тренировки.

1. Диагностика.
2. Текущий контроль.
3. Соревнование.
4. Итоговый контроль.

. Для отслеживания и фиксации образовательных ресурсов применяются:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- фото.

2.4. Оценочные материалы.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и

воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая аттестация

- Веселые старты с элементами акробатических упражнений

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

технология информационно-коммуникативного обучения;
технология дифференцированного обучения;
игровые технологии;
здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревнования могут проводиться в облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.5 Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	технология информационно-коммуникативного обучения; технология дифференцированного обучения; Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Диагностика
2	Формирование двигательных умений и навыков	Образовательно-тренировочное	технология дифференцированного обучения; игровые технологии; здоровьесберегающие технологии Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Тестирование уровня теоретических знаний

			метода, метода круговой тренировки		
3	Знания образова тельно- познават ельной направле нности	Объяснени е, практичес кое занятие	технология информационно- коммуникативного обучения; технология дифференцированно го обучения; Словесные: рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточн ый материал по направлен ию развития двигательн ых качеств и контролю физическо й нагрузки.	Диагностик а.

2.6. Список литературы

Для педагога.

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. 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).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

Для учащихся:

1. 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.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

Приложение 1

Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел /Тема	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Вводное занятие	Кабинет	Диагностика
					2	Теоретический раздел		
2				Беседа	1	История возникновения и развития подвижных игр.	Кабинет	Диагностика
3				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств и умений человека	Стадион	Текущий контроль
					1	Знания образовательно-познавательной направленности		
4				Беседа.	0,5	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений		
				Беседа.	0,5	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями		
					64	Формирование двигательных умений и навыков		

					10	Общефизические упражнения		Текущий контроль
5-6				Практическое занятие	2	Строевая подготовка	Стадион	
7-8				Практическое занятие	2	Специальные беговые упражнения.	Стадион	
9-10				Практическое занятие	2	Специальные прыжковые упражнения	Стадион	
11-12				Практическое занятие	2	Специальные силовые упражнения.	Спортивный зал	
13-14				Практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	
					2	Гимнастика для глаз		Текущий контроль
15-16				Практическое занятие		Комплексы упражнений для профилактики близорукости	Спортивный зал	
					2	Дыхательная гимнастика		Текущий контроль
17				Практическое занятие	1	Комплексы дыхательной гимнастики.	Спортивный зал	
18				Практическое занятие	1	Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.	Спортивный зал	
					10	Формирование правильной осанки		Текущий контроль
19-20				Практическое занятие	2	Что влияет на формирование осанки. Разучивание исходных положений правильной осанки.	Спортивный зал	
21-				Практическое	2	Создание мышечного «корсета»,	Спортивный	

22				занятие		за счет развития мышц разгибателей спины.	зал	
23-24				Практическое занятие	2	Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей мышц брюшного пресса и косых мышц живота.	Спортивный зал	
25				Практическое занятие	1	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства.	Спортивный зал	
26				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра	Спортивный зал	
27-28				Практическое занятие	2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Спортивный зал	
					10	Развитие гибкости		Текущий контроль
29-30				Практическое занятие	2	Физическое качество – гибкость. Упражнения для растяжки шеи; плеч; груди	Спортивный зал	
31-32				Практическое занятие	2	Упражнения для растяжки спины; пресса	Спортивный зал	
33-34				Практическое занятие	2	Упражнения для растяжки ягодиц; передней части бедра	Спортивный зал	
35-36				Практическое занятие	2	Упражнения для растяжки задней части бедра; внутренней части бедра; внешней стороны бедра; голеней.	Спортивный зал	
37-38				Практическое занятие	2	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий.	Спортивный зал	

					8	Основы йоги		Текущий контроль
39-40				Практическое занятие	2	Техника выполнения асан в йоге для начинающих: травмобезопасность. Изучить позы Сукхасана и Паривритта Сукхасана;	Спортивный зал	
41-42				Практическое занятие	2	Изучить позы Сукхасана и Паривритта Сукхасана; Марджариасана.	Спортивный зал	
43-44				Практическое занятие	2	Изучить позы Марджариасана; Врикшасана; Маласана; Баласана.	Спортивный зал	
45-46				Практическое занятие	2	Создать комплекс для начинающих.	Спортивный зал	
					14	Акробатика		Текущий контроль
47-48				Практическое занятие	2	Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья. Группировка, перекаты, кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев.	Спортивный зал	
49-50				Практическое занятие	2	Кувырки назад из упора присев в различные положения; кувырки назад из различных положений в упор присев	Спортивный зал	
51-52				Практическое занятие	2	Соединение кувырков с прыжками; длинный кувырок и	Спортивный зал	

						кувырок прыжком		
53-54				Практическое занятие	2	Равновесия, седы углом; упоры лёжа сзади	Спортивный зал	
55				Практическое занятие	1	Стойка на лопатках; стойка на голове	Спортивный зал	
56				Практическое занятие	1	Мостик из положения лежа, мостик из положения стоя	Спортивный зал	
57-58				Практическое занятие	2	Упоры и стойки на руках	Спортивный зал	
59-60				Практическое занятие	2	Переворот боком (колесо).	Спортивный зал	
					6	Упражнение в равновесии		Текущий контроль
61-62				Практическое занятие	2	Техника безопасности при занятии в равновесии. Ходьба по бревну с различными заданиями.	Спортивный зал	
63-64				Практическое занятие	2	Ходьба по бревну с элементами акробатики.	Спортивный зал	
65-66				Практическое занятие	2	Комбинация на бревне, с применением изученных элементов.	Спортивный зал	
					2	Укрепление мышц стопы		Текущий контроль
67-68				Практическое занятие		Профилактика плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц стопы с применением предметов	Спортивный зал	
					1	Контрольно-физкультурные мероприятия		Соревнование

69-70				Соревнование	2	Учебные соревнования. Акробатические комбинации.	Стадион	
					1	Итоговое занятие.		
71-72	Май			Практическое занятие	2	Веселые старты с применением акробатических элементов.	Стадион.	Итоговый контроль
Итого:					72			

Приложение 2.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Подтягивание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 11, удовлетворительно - 9);

Сгибание рук в упоре лежа - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7);

Поднимание туловища из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28);

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1);

Наклон вперед из положения сидя на полу (см) – (отлично -14; хорошо – 11; удовлетворительно – 8)

Кувырки вперед – качество выполнения;

Кувырки назад – качество выполнения;

Мост из положения лежа – качество выполнения;

Мост из положения стоя - качество выполнения;

Стойки на лопатках – качество выполнения;

Стойка на голове и руках – качество выполнения;

Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

Комплексы для профилактики и улучшения зрения.

Комплекс 1 - для улучшения зрения.

- Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- Частое моргание глазами.
- Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Комплекс 2 - для профилактики лечения прогрессирующей близорукости

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

Комплекс 3 - снять усталость глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Комплекс 4 - гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.