


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 04 от 20.04.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
 Е.В. Михалёв
Приказ № 50 от 20.04.2022



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ВЕСЕЛЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНИК»

| | |
|----------------------|--------------------------------|
| Направленность: | физкультурно-спортивная |
| Уровень программы: | стартовый |
| Возраст обучающихся: | 6-11 лет |
| Срок реализации: | 1 год (144 часа) |

Автор-составитель:
Татьякова О.С., методист

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый физкультурник» (далее - Программа) соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр «Спортивный, туристский, эколого-краеведческий».

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Программа физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня состоит в том, что в неё входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Новизна Программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, что позволяет обучить детей способам сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряжённостью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребёнку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования учёных, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности Программы включают в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Адресат программы Программа составлена для обучающихся в возрасте от 6 до 11 лет. Набор в группу осуществляется согласно желанию родителей (законных представителей), желания самих детей на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий обучающихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.)

Группа может быть сформирована как одновозрастная или разновозрастная, так и однополая или разнополая.

Количество обучающихся в группе от 10-15 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

Срок реализации программы составляет 1 год. На полное освоение Программы требуется 144 часа и включает теоретические знания и практическую работу.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках Программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Число занятий – 2 (4 часа в неделю), продолжительность занятия 2 по 45 минут с перерывом между занятиями 10-15 минут. Занятия проводятся в спортивном зале площадью не менее 100 кв. м. и на стадионе.

Занятия проводятся в виде: тренировок, бесед, соревнований, спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение и своевременная коррекция распространённых среди обучающихся заболеваний. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Развивающие:

- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развитие интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за своё здоровье и потребности заботиться о нём.

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путём оптимальных физических нагрузок;

- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

1.3. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Разделы | Кол-во часов | | | Форма аттестации/контроля |
|-------|------------------------|--------------|-----------|------------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | |
| 2. | Игры со скакалкой | 20 | 5 | 15 | |
| 3. | Игры с бегом | 21 | 6 | 15 | |
| 4. | Игры с мячом | 21 | 6 | 15 | |
| 5. | Эстафеты | 21 | 6 | 15 | Текущий контроль |
| 6. | Зимние забавы | 21 | 6 | 15 | |
| 7. | Игры на свежем воздухе | 21 | 6 | 15 | |
| 8. | Итоговые мероприятия | 18 | 0 | 18 | Спортивный праздник |
| | Итого | 144 | 36 | 108 | |

Содержание программного материала

1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 ч.): Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Первое правило: «При любом ухудшении здоровья сообщить педагогу!». Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

2. Игры со скакалкой (20 часов).

Теория (5 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Разновидности и особенности игр; название некоторых игр со скакалкой; судейство.

Практика (15 ч.): Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём. Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой. Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий? Эстафета со скакалкой.

3. Игры с бегом (21 час).

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Способы выбора водящих и распределение на команды; название некоторых игр с бегом; способы окончания игры и подведение итогов.

Практика (15 ч.): Не забегай в круг. Воробушки и кот. Пробеги и не сбей. Перенеси предметы. Бег на перегонки. Пробежки со скакалкой. Отдай ленту.

4. Игры с мячом (21 час).

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Название некоторых игр с мячом; правила и обязанностей капитанов команд и судей; правила проведения игр; правила подведения итогов игры.

Практика (15 ч.): Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку.

5. Эстафеты (21 час).

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Особенности проведения игр-эстафет; способы деления на команды, считалки; название несколько эстафет. Разновидности и особенности эстафет; судейство

Практика (15 ч.): Мяч в кольцо. Бег с тремя мячами. Эстафета с обручами. Носильщики. Гонка мячей под ногами. Три прыжка. Гонка мячей. Снайперы. Игольное ушко. Эстафета со скакалкой. Встречная эстафета с брусками. Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками. Прыжки по полоскам. Разгрузи машину. Трудная ноша. Прохождение болота. Змейка. Вызов игроков. Бег в мешках. Бег на облаках. «Прыгунки». Передай мяч. Воздушные кенгуру. Пролезь через обручи. Через скакалки. Попади в корзину. Велогонки. Перемена мест с гимнастическими палками. Эстафета с палками и прыжками. Гонка мячей над головами и под ногами. Прокати мяч. Возьми последним. Бег по кочкам.

6. Зимние забавы (21 час).

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; название некоторых игр на свежем воздухе.

Практика (15 ч.): Санный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок. Быстрые упряжки. Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы.

7. Игры на свежем воздухе (21 час).

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке; инструктаж по технике безопасности.

Практика (15 ч.): Футбол для детей. Баскетбол для детей. Царь горы.

8. Итоговые мероприятия (18 часов).

Практика (18 ч.): Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения. Итоговое тестирование. Спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны:

1. Знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
2. Знать правила здорового образа жизни, ответственность личности за своё здоровье.
3. Организовать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры и эстафеты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

| Этапы образовательного процесса | |
|----------------------------------|----------------------------|
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Продолжительность учебного года | 37 недель |
| Внутренний контроль | По графику |
| Продолжительность учебной недели | 2 раза в неделю по 2 часа. |
| Продолжительность Программы | 144 часа/ 72 дня |
| Итоговая аттестация | по окончанию Программы |

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо: спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал, волейбольные мячи и баскетбольные мячи; скакалки; малые мячи, набивные мячи, гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с корзинами; секундомер; гимнастические маты, брусья, перекладина, гимнастический козел; ракетки; теннисные мячи; обручи.

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности Центра

Кадровое обеспечение

Программа осуществляется педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам, проводится аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Центра «СТЭК».

Для полноценной реализации данной Программы используются следующие виды контроля:

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы. Проводится в сроки, установленным календарным учебным графиком. Результаты аттестации оформляются «Протоколом аттестации обучающихся» (Приложение 1).

Также предусмотрен **Текущий контроль** - проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с вновь прибывшими обучающимися.

Далее текущий контроль проводится тренером-преподавателем на последующих занятиях в соответствии с рабочей программой по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов (Приложение 2).

Практические умения и навыки отрабатываются в виде тестирования.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся (Приложение 3).

2.4. Методическое обеспечение образовательной программы

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

2.5. Рабочая программа

Рабочая программа является приложением к Программе и представлена в Приложении 4.

2.6. Список литературы

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым. 2005 г.
2. Берхман И. И. «Валеология» – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
3. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г.
4. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
5. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
6. Игры и развлечения в группе продленного дня»: Пособие для учителя.-2–е изд., перераб. И доп. –М.: Просвещение, 1983 г.
7. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение,
8. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
9. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
10. Логинова Л. «365 уроков безопасности» Айрис Пресс. Москва. 2000.
11. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов. Спорт, 2002 г.
12. Останко Л.В. Сто весёлых упражнений для детей. СПб: Корона принт., 2005 г.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 2008 г.
14. Спирин М.П., Жилин Л.В. С72 Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения.- Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010г.
15. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
16. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.

ПРОТОКОЛ

результатов _____ аттестации обучающихся
 (промежуточной, итоговой)
 20_____/20____ учебного года
 по дополнительной общеобразовательной программе

_____ (наименование программы)
 Учебная группа _____ года обучения
 Дата проведения _____
 Ф.И.О. педагога _____
 Форма аттестации _____

| №п/п | Фамилия, имя обучающегося | Оценка результатов (уровень) |
|------|---------------------------|------------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |
| 11. | | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | | |
| 15. | | |
| 16. | | |
| 17. | | |
| 18. | | |
| 19. | | |
| 20. | | |
| 21. | | |
| 22. | | |
| 23. | | |
| 24. | | |
| 25. | | |

По результатам аттестации обучающихся:

Всего аттестовано: _____ чел.
 Высокий уровень: _____ чел.
 Средний уровень: _____ чел.
 Низкий уровень: _____ чел.

Подпись педагога _____ / /

Показатели двигательной подготовленности юных спортсменов

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст, лет | мальчики | | девочки | |
|------------------------|---|--------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | | | средний | высокий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 7 | 7,3-6,2 | 5,6 и | 7,5-6,4 | 5,8 и |
| | | 8 | 7,0-6,2 | ниже | 7,2-6,2 | ниже |
| | | 9 | 6,7-5,7 | 5,4 | 6,9-6,0 | 5,6 |
| | | 10 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,5-5,6 | 5,3 |
| | | 11 | | 5,1 5,0 и ниже | 6,3-5,7 | 5,2 5,1 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3 * 10 м, сек | 7 | 10,8- | 9,9 и | 11,3- | 10,2 и |
| | | 8 | 10,3 | ниже | 10,6 | ниже |
| | | 9 | 10,0-9,5 | 9,1 | 10,7- | 9,7 |
| | | 10 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,1 | 9,3 |
| | | 11 | 9,5-9,0 9,3-8,8 | 8,6 8,5 и ниже | 10,3-9,7 10,0-9,5 9,7-9,3 | 9,1 8,9 и ниже |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 115-135 | 155и | 110-130 | 150 и |
| | | 8 | 125-145 | выше | 125-140 | выше |
| | | 9 | 130-150 | 165 | 135-150 | 155 |
| | | 10 | 140-160 | 175 | 140-150 | 160 |
| | | 11 | 160-180 | 185 195и выше | 150-175 | 170 185 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 750-900 | 1100и | 600-800 | 900 и |
| | | 8 | 800-950 | выше | 650-850 | выше |
| | | 9 | 850- | 1150 ««- | 700-900 | 950 ««- |
| | | 10 | 1000 | 1200 ««- | 750-950 | 1000 ««- |
| | | 11 | 900- 1050 1000- 1100 | 1250 ««- 1300и выше | 850- 1000 | 1050 ««- 1100 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см Наклон вперед из положения стоя, см | 7 | 3-5 | 9 и | 6-9 | 12,5 и |
| | | 8 | 3-5 | выше | 5-8 | выше |
| | | 9 | 3-5 | 7,5 ««- | 6-9 | 11,5 ««- |
| | | 10 | 4-6 | 7,5 ««- | 7-10 | 13,0 ««- |
| | | 11 | 6-8 | 8,5 ««- 10 и выше | 8-10 | 14,0 ««- 15 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз) | 7 | 2-3 | 4 и | 4-8 | 12 и |
| | | 8 | 2-3 | выше | 6-10 | выше |
| | | 9 | 3-4 | 4 ««- | 7-11 | 14 ««- |
| | | 10 | 3-4 | 5 ««- | 8-13 | 16 ««- |
| | | 11 | 4-5 | 5 ««- 6 и выше | 10-14 | 18 ««- 19 и выше |

Уровень физической и технической подготовки обучающихся

| | Бег 30м (с) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Подтягивание: - на высокой перекладине из вися (раз) юноши; - на низкой перекладине из вися лежа (раз) девочки | | | Челночный бег 3x10 м (с) | | |
|----------|-------------|---------|------------|-----------------------------|---------|------------|--|---------|-----------|--------------------------|-----------|-------------|
| | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| мальчики | 7.5 и выше | 7.3-6.2 | 5.6 и ниже | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше | 11.2 и выше | 10.8-10.3 | 9.9 и ниже |
| девочки | 7.6 и выше | 7.5-6.4 | 5.8 и ниже | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше | 11.7 и выше | 11.3-10.6 | 10.2 и ниже |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ,
ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № ____ от _____

_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

«Веселый физкультурник»

на _____ / _____ учебный год

Учебная группа _____

Тренер-преподаватель
/педагог дополнительного образования _____

пгт. Краснокаменск

| № | Дата | Раздел программы в соответствии с учебным планом | Теоретическая часть (содержание программного материала) | Кол-во часов | Практическая часть (содержание программного материала) | Кол-во часов | Методы и формы контроля |
|------|------|--|---|--------------|--|--------------|--|
| 1. | | Вводное занятие. | Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Первое правило: «При любом ухудшении здоровья сообщить педагогу!». Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования. | 1 | Тестирование | 1 | <i>Входной контроль, тестирование</i> |
| 2. | | Игры со скакалкой. | Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. | 1 | Упражнения со скакалкой. | 1 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 3-4. | | | Разновидности и особенности игр; название некоторых игр со скакалкой; судейство. | 2 | Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём. | 2 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 5-6. | | | Название некоторых игр со скакалкой; | 2 | Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой. | 2 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |

| | | | | | | | |
|--------|--|---------------------|---|---|---|---|--|
| | | | судейство. | | Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий? Эстафета со скакалкой. | | |
| 7. | | | | | Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём. | 2 | <i>Педагогическое наблюдение</i> |
| 8. | | | | | Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой. Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий? | 2 | <i>Педагогическое наблюдение</i> |
| 9-11. | | | | | Эстафета со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём. | 6 | <i>Педагогическое наблюдение</i> |
| 12-13. | | Игры с бегом | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. | 2 | Не забегай в круг. Воробушки и кот. | 2 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 14-15. | | | Способы выбора водящих и распределение на команды. | 2 | Пробеги и не сбей. Перенеси предметы. Бег на перегонки. | 2 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 16. | | | | | Пробежки со скакалкой. Отдай ленту. | 2 | <i>Педагогическое наблюдение</i> |
| 17-18. | | | Название некоторых игр с бегом; способы окончания игры и | 2 | Бег на перегонки. Пробежки со скакалкой. Отдай ленту. | 2 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |

| | | | | | | | |
|---------|--|---------------------|---|---|---|---|-----------------------------------|
| | | | подведение итогов. | | | | |
| 19 | | | | | Не забегай в круг. Воробушки и кот. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 20 | | | | | Пробеги и не сбей. Перенеси предметы. Бег на перегонки. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 21 | | | | | Пробежки со скакалкой. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 22 | | Игры с мячом | Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. | 1 | Отдай ленту. | 1 | Беседа. Педагогическое наблюдение |
| 23 | | | Название некоторых игр с мячом. | 1 | Брось дальше. | 1 | Беседа. Педагогическое наблюдение |
| 24 - 25 | | | Правила и обязанности капитанов команд и судей. | 2 | Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку. | 2 | Беседа. Педагогическое наблюдение |
| 26 - 27 | | | Правила проведения игр. Правила подведения итогов игры. | 2 | Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 28 | | | | | Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 29 | | | | | Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 30 | | | | | Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч | 2 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|--|---|--|---|--------------------------------------|
| | | | | | вдогонку | | |
| 31 | | | | | Брось дальше Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 32 | | | | | Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 33 | | Эстафеты | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. | 1 | Тестирование | 1 | Беседа. Текущий контроль |
| 34 - 35 | | | Особенности проведения игр-эстафет; | 2 | Мяч в кольцо. Бег с тремя мячами. Эстафета с обручами. Носильщики. | 2 | Беседа. Педагогическое наблюдение |
| 36 | | | | | Гонка мячей под ногами. Три прыжка. Гонка мячей. Эстафета с палками и прыжками. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 37 - 38 | | | Способы деления на команды, считалки; название несколько эстафет. Разновидности и особенности эстафет; судейство | 2 | Снайперы. Игольное ушко. Эстафета со скакалкой. Встречная эстафета с брусками. | 2 | Беседа. Педагогическое наблюдение |
| 39 | | | | | Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками. Прыжки по полоскам. Разгрузи | 2 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|---------|--|----------------------|--|---|---|---|--|
| | | | | | машину. Трудная ноша. | | |
| 40 | | | | | Прохождение болота. Змейка. Вызов игроков. Бег в мешках. Бег на облаках. «Прыгунки». Передай мяч. Воздушные кенгуру. Пролезь через обручи. Через скакалки. Попади в корзину. Велогонки. | 2 | <i>Педагогическое наблюдение</i> |
| 41 | | | | | Перемена мест с гимнастическими палками. Прокати мяч. Возьми последним. Бег по кочкам | 2 | <i>Педагогическое наблюдение</i> |
| 42 | | | Разновидности и особенности эстафет; судейство | 1 | Гонка мячей над головами и под ногами. | 1 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 43 | | Зимние забавы | Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. | 1 | Гонки санок. | 1 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 44 - 45 | | | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; | 3 | Быстрые упряжки. | 1 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |
| 46 - 48 | | | Название некоторых игр на свежем воздухе. | 2 | Саный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок. | 4 | <i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i> |

| | | | | | | | |
|---------|--|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| 49 | | | | | Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 50 | | | | | Тестирование | 2 | Текущий контроль: Тестирование. Педагогическое наблюдение |
| 51 | | | | | Гонки санок. Быстрые упряжки. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 52 | | | | | Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 53 | | | | | Санный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 54 | | Игры на свежем воздухе | Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. | 1 | Футбол для детей. | 1 | Беседа. Педагогическое наблюдение. Разбор игр. |
| 55 - 56 | | | Правила безопасного поведения на спортивной площадке. | 2 | Футбол для детей. | 2 | Беседа. Педагогическое наблюдение. Разбор игр. |
| 57 - 58 | | | Правила безопасного поведения на спортивной площадке. | 1 | Футбол для детей. | 3 | Беседа. Педагогическое наблюдение. Разбор игр. |
| 59 | | | Инструктаж | 2 | Баскетбол для | 2 | Беседа. |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------|--------------------------|-----------|---|------------|---|
| - 60 . | | | по технике безопасности. | | детей. | | Педагогическое наблюдение. Разбор игр. |
| 61 . | | | | | Баскетбол для детей. | 2 | Педагогическое наблюдение. Разбор игр. |
| 62 . | | | | | Баскетбол для детей. | 2 | Педагогическое наблюдение. Разбор игр. |
| 63 . | | | | | Царь горы | 2 | Педагогическое наблюдение. |
| 64 . | | | | | Царь горы | 2 | Педагогическое наблюдение. |
| 65 . | | Итоговые мероприятия. | | | Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения | 2 | Педагогическое наблюдение. |
| 66 - 67 . | | | | | Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения | 4 | Педагогическое наблюдение. |
| 68 - 69 . | | | | | Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения | 4 | Педагогическое наблюдение. |
| 70 . | | | | | Тестирование | 2 | Аттестация |
| 71 - 72 . | | | | | Спортивный праздник | 4 | |
| Общее количество часов в год | | | 144 | 36 | | 108 | |