

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
(МБОУ ДО ДДТ)**

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета
протокол №4 от 29.05.2020 г.

Директор МБОУ ДО
Дома детского творчества



П.М. Шумова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст учащихся: 6 - 10 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы: Бусыгин С.А.,
педагог дополнительного образования

Новый Уренгой
2020 год

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ – приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Сегодня, в условиях многообразия различных, спортивных направлений в дополнительном образовании детей, растет интерес родителей отдавать детей в спортивные коллективы. Это объясняется многими факторами.

Во-первых, тем, что спорт оздоравливает ребенка, улучшает настроение.

Во-вторых, пониманием того, что спорт, как вид искусства, гармонично развивает личность. Наряду с приобретением осанки, навыков и общефизических упражнений, спорт развивает трудолюбие, целеустремленность и упорство, обучает детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает ребенка, как в физическом, так в эстетическом плане.

В-третьих, спорт обеспечивает развитие творческих способностей детей, развивает образное мышление и фантазию, способствует познанию действительности.

Занятие спортом обладает, так же очень важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, оказывает комплексное воздействие на психическое развитие ребенка, способствует коррекции эмоциональных расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия.

У ребенка происходит развитие осознания собственного тела, формирование его позитивного образа, что постепенно ведет к улучшению самочувствия, оздоровлению, усилению чувства собственного достоинства.

Спорт вырабатывает навыки здорового образа жизни, организации режима дня.

Развитие навыков общения и приобретение группового опыта способствуют снятию напряжения, тревоги и гармонизации психики. Спорт побуждает к свободе и выразительности движений, укрепляет силы не только на физическом, но и на нервно-психическом уровне, стабилизируя нервную систему и давая возможность выразить черты личности, самочувствие, настроение.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – общекультурный (базовый) – предполагает обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию; обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость спортивных направлений, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия

личности в рамках объединения по ОФП обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 6 до 10 лет.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения – 14-16 человек;

2 год обучения – 12-14 человек;

3 год обучения – 10 -12 человек.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы «Общая физическая подготовка» 3 года.

Общее количество учебных часов на весь период обучения – 306 часов.

Общее количество учебных часов в год – 102 часа (3 часа в неделю).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – учебные занятия проводятся с учащимися одного возраста, сформированными в группы. Состав группы постоянный.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 40 минут.

Цель программы: физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами спортивной борьбы, формирование активной жизненной позиции ориентированной на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- Формирование у обучающихся позитивные жизненные ориентиры и планы;
- Усвоение социальных норм, нравственное и физическое развитие;
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни, моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- Воспитание навыков общественного поведения.

Предметные:

- Сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- Познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;
- Познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Метапредметные:

- Развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Развивать всестороннюю физическую подготовку;
- Укреплять здоровье обучающихся.
- Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.

Учебный план

№	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов			Количество обучающихся в группах	Возраст обучающихся
			всего	теория	практика		

1	1	4	102	19	83	14-16	6-7 лет
2	2	4	102	14	88	12-14	7-8 лет
3	3	4	102	24	78	10-12	9-10 лет

Учебно-тематический план занятий первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		

Раздел 1. Введение						
1.1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	1	1	-	Беседа	Опрос
1.2	Здоровый образ жизни. Олимпийские чемпионы	1	1	-	Беседа	Опрос
1.3	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение
1.4	Физическая культура в системе физического воспитания.	1	1	-	Беседа	Опрос
Раздел 2. Основы знаний о физической культуре						
2.1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	1	-	Беседа	Опрос
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-	Беседа	Опрос
2.3	Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.	1	-	1	Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение
2.4	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1	-	Беседа	Опрос
2.5	Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.	1	1	-	Беседа	Опрос
2.6	Правила закаливания.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.7	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 3. Общая физическая подготовка						
3.1	Легкая атлетика – «королева спорта». Мировые рекорды	1	1	-	Беседа	Опрос
3.2	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.	1	1	-	Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение
3.3	Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.	1	1	-	Практическая работа	Наблюдение
3.4	Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.5	Упражнения на растяжку	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.6	Ходьба в приседе и полуприседе	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.7	Сочетание ходьбы и бега	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.8	Изучение шпагатов, наклонов, прогибов.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение

3.9	Изучение скручиваний, гимнастического «моста».	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.10	Упражнения на быстроту реакции.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.11	Направления движения, ускорения с партнером.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.12	Развитие скорости движения.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.13	Прыжки в длину, с препятствием.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.14	Наклоны и повороты туловища	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.15	Маховые и круговые движения руками, ногами	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.16	Переворачивание, выкручивание, закручивание	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.17	Перенос ног через гимнастическую палку.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.18	Упражнения с гимнастической палкой.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.19	Упражнения с гантелями	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.20	Перевороты боком, вперед	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.21	Кувырки вперед, назад.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.22	Кувырки через препятствия.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.23	Кувырки через правое и левое плечо.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.24	Отталкивание руками, стоя друг против друга.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.25	Разновидности прыжков.	1	1	-	Беседа	Опрос
3.26	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.27	Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.28	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.29	Силовые упражнения	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.30	Поднятие туловища (подтягивание, отжимание).	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.31	Техника жима лёжа, структура мышц груди, техника приседания.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.32	Развитие выносливости и силы рук	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.33	Развитие силы мышц груди. Жим лёжа на горизонтальной скамье	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.34	Формирование правильной осанки.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.35	Комплекс физических упражнений	1	1	-	Беседа	Опрос
3.36	Развитие силы мышц ног. Правильный захват руками	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы

3.37	Дыхательные упражнения	1	1	-	Беседа	Опрос
3.38	Упражнения на мышцы пресса	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.39	Различные наклоны, прогибы из разных исходных положений, махи ногами.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.40.	Развитие силы спины и широчайших мышц.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
3.41	Общеразвивающие упражнения в парах	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.42	Работа на мышцы плеч	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
3.43	Подтягивание, отжимание от пола, выполнение упражнений на пресс	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики						
4.1	Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.	1	1	-	Беседа	Опрос
4.2	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	1	1	-	Беседа	Опрос
4.3	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.5	Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками)	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.6	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках)	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.7	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.8	Кувырок вперед, назад.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.9	"Мост" самостоятельно и с помощью	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.10	Стойка на лопатках	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.11	Комбинации из разученных упражнений	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.12	Висы, упоры	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.13	Опорный прыжок	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 5. Подвижные игры						
5.1	«Тяни в круг», «Кто сильнее?»,	1	-	1	Подвижные	Наблюдение

	«Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета»,				игры	
5.2	«Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину	1	-	1	Подвижные игры	Наблюдение
5.3	Эстафета с преодолением препятствий	1	-	1	Соревнования	Наблюдение
5.4	Комбинированные эстафеты	1	-	1	Соревнования	Наблюдение
Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка с элементами спортивной борьбы						
6.1	Стойка борца: высокая, низкая, средняя; левая, правая, фронтальная	1	1	-	Беседа	Опрос
6.2	Передвижения вперед-назад; влево-вправо	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.3	Падение на спину. Захваты атакующего.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.4	Группировка. Перекаты в группировке.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.5	Падение на бок. Захваты защитные	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.6	Самостраховка. Упражнения на освоение навыков равновесия.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.7	Падение через партнера. Удержание сбоку. Уходы с удержания сбоку.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.8	Падение через партнера. Бросок «Отхват». Бросок «Отхват» в движении.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.9	Бросок через бедро. Бросок через бедро в движении.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.10	Удержание поперек. Падение. Уходы с удержания поперек.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.11	Переворот захватом двух рук.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.12	Бросок «Зацеп изнутри».	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.13	Удержание со стороны головы. Удержание верхом.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.14	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.15	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.16	Переворачивание захватом руки из под плеча	1	-	1	Соревнования	Соревнования
6.17	Переворачивание захватом руки из под плеча	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.18	Бросок «Боковая подножка», «Задняя подножка»	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.19	Бросок с захватом за подколенный сгиб	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.20	Бросок «Передняя подсечка и колено»	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
6.21	Переворот «Рычаг».	1	-	1	Практическая	Наблюдение

					работа	
6.22	Учебно-тренировочная схватка.	3	1	2	Практическая работа	Контрольные нормативы
Раздел 7. Контрольные испытания						
7.1	Комплексы контрольных упражнений	3	-	3	Зачет	Зачет
Раздел 8. Спортивные мероприятия						
8.1	Спортивные мероприятия	3	-	3	Соревнования	Соревнования
Раздел 9. Итоговое занятие						
9.1	Подведение итогов	1	1	-	Беседа	Подведение итогов
ИТОГО:		102	19	83		

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. «Введение»

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России. Олимпийские чемпионы.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Раздел 2. «Основы знаний о физической культуре»

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»

Легкая атлетика – «королева спорта». Мировые рекорды.

Спортивный инвентарь: название, применение.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 4. «Гимнастика с элементами акробатики»

Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Раздел 5. «Подвижные игры»

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка».

Раздел 6. «Технико-тактическая подготовка с элементами спортивной борьбы»

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Проведение общей и специальной разминки.

Влияние занятий борьбой на организм занимающихся, техника безопасности, гигиена при занятиях спортивной борьбой.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Основы техники и тактики борьбы.

Пропаганда спортивной борьбы как средства гармоничного развития человека. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Раздел 7. «Контрольные испытания»

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Контрольные испытания, соревнования.

Раздел 8. «Спортивные мероприятия»

Участие в разнообразных спортивных мероприятиях, турнирах, соревнованиях.

Раздел 9. «Итоговое занятие»

Подведение итогов работы детского объединения. Учебные комплексы на различные группы мышц. Перспективы работы в следующем учебном году.

Планируемые результаты по окончании первого года обучения:

Личностные результаты:

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- формировать умения ставить цель – планировать достижение этой цели;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск информации в индивидуальных информационных архивах учащегося, информационной среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах информационных образовательных ресурсов;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;
- моделировать, преобразовывать объект из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- выслушивать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- управлять поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны *знать*:

- Комплексы упражнений для растяжки мышц.
- Сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- Сведения о врачебном контроле и самоконтроле;
- Сведения о гигиене;
- Сведения по технике безопасности;
- Приемы самостраховки.
- Виды борцовских стоек.
- Приемы борьбы.
- Способы борьбы в стойке, в партере.

Учащиеся должны *уметь*:

- Выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- Выведение из равновесия

- Боковая подсечка
- Подсечка в колено
- Передняя подсечка
- Бросок через бедро захватом туловища

Учебно-тематический план занятий второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практик а		
Раздел 1. Введение						
1.1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	1	1	-	Беседа	Опрос
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Возникновение и история физической культуры	1	1	-	Беседа	Опрос
2.2	Инструктаж по ТБ. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом»	1	1	-	Беседа	Опрос
2.3	Основные стойки. Движение рук и	1	-	1	Практическая	Наблюдение

	ног в основных направлениях.				работа	
2.4	Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.5	Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.6	Разновидность ходьбы	1	1	-	Беседа Практическая работа	Наблюдение
2.7	Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.8	Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.9	Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.10	Упражнения с гимнастической палкой	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.11	Гимнастические упражнения. Стойка на лопатках. Полушпагат.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.12	Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.13	Связки из кувырков. Стойки на голове, руках.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.14	Упражнения на гимнастической скамейке	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.15	«Мост» из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.16	Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.17	Развитие скорости движения	1	-	1	Эстафета	Наблюдение
2.18	Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.19	Упражнения с отягощениями	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.20	Развитие координации движений	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.21	Упражнения с сопротивлением.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.22	Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.23	Упражнения на снарядах	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.24	Развитие силы рук	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.25	Комплекс упражнений на выносливость	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.26	Упражнения на скорость	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.27	Развитие силы мышц ног. Правильный захват руками	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.28	Дыхательные упражнения	1	1	-	Беседа Практическая	Наблюдение

					работа	
2.29	Упражнения на мышцы пресса	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.30	Различные наклоны, прогибы из разных исходных положений, махи ногами.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.31	Развитие силы спины и широчайших мышц. Игра «Делай как я»	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.32	Развитие скорости движения.	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.33	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.34	Упражнения на равновесие. Акробатика	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.35	Игра на развитие быстроты реакции «Повтори за мной». Силовые упражнения.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.36	Упражнения в парах на ощущения пространства	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.37	Развитие силы ног	1	-	1	Практическая работа	Контрольные нормативы
2.38	Упражнения на гимнастической скамейке	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
2.39	Прыжки в длину и высоту с места и разбега.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 3. Подвижные игры						
3.1	«Летучий мяч», «Борьба за мяч»	1	-	1	Подвижные игры	Наблюдение
3.2	«Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему»	1	-	1	Подвижные игры	Наблюдение
3.3	«Перестрелка»	1	-	1	Подвижные игры	Наблюдение
3.5	Эстафеты по кругу	1	-	1	Эстафета	Наблюдение
3.6	Эстафета с преодолением препятствий	1	-	1	Эстафета	Наблюдение
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка						
4.1	Стойка борца. Дистанция	1	1	-	Беседа	Опрос
4.2	Бросок с захватом бедра снаружи. Бросок через бедро	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.3	«Зацеп стопой», «Передняя подножка».	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.4	Бросок с захватом двух ног.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.5	Бросок «Подхват с захватом ноги снаружи»	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.6	Боковая подсечка с захватом ноги снаружи	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.7	Удержание со стороны плеча. Удержание верхом	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.8	Переворачивание при помощи ног	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.9	Переворачивание двух рук	1	-	1	Практическая	Наблюдение

					работа	
4.10	Самостраховка. Захваты	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.11	Падение на бок. Выведение из равновесия.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.12	Падение через партнера. Удержание сбоку.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.13	Переворот рывком на себя.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.14	Удержание верхом. Страховка	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.15	Бросок «Передняя подсечка в колено».	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.16	Переворот «Рычаг»	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.17	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.18	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.19	Бросок через бедро с захватом туловища.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.20	Бросок. Боковая подсечка. Переворот захватом двух рук.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.21	Переворот захватом за пояс и из под руки	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.22	Передняя подсечка под отставленную ногу	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.23	Бросок через спину с захватом руки на плечо	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.24	Зацеп голенью снаружи	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.25	Боковая подсечка с падением	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.26	Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий.	1	1	-	Беседа	Опрос
4.27	Оценка своих возможностей и возможностей противника	1	1	-	Беседа	Опрос
4.28	Болевые приемы.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.29	Значение соревнований, их цель и задачи	1	1	-	Беседа	Опрос
4.30	Поиск выхода из внезапного изменения обстановки	1	1	-	Беседа	Опрос
4.31	Утомление противника: неудобный захват.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.32	Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
4.33	Учебно-тренировочная схватка.	5	2	3	Соревнования	Соревнования
4.34	Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени	1	1	-	Практическая работа	Наблюдение
4.35	Соревнования на проведение	3	-	3	Соревнования	Соревнования

	переворотов в борьбе лежа и удержаний					
Раздел 5. Специальная физическая подготовка						
5.1	Гимнастика для глаз	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.2	Дыхательная гимнастика	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.3	Формирование навыка правильной осанки	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.4	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.5	Повышение тонуса и укрепление мышц голени	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.6	Пальчиковая гимнастика	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.7	Суставная гимнастика	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.8	Упражнения на расслабление	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 6. Контрольные испытания						
6.1	Комплексы контрольных упражнений	3	-	3	Зачет	Зачет
Раздел 7. Спортивные мероприятия						
7.1	Спортивные мероприятия	3	-	3	Соревнования	Соревнования
Раздел 8. Итоговое занятие						
8.1	Подведение итогов	1	1	-	Беседа	Подведение итогов
ИТОГО:		102	14	88		

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. «Введение»

Повторение изученного материала. Правила техники безопасности при работе с разнообразными спортивными снарядами.

Раздел 2. «Физическая подготовка»

Возникновение и история физической культуры. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания

ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Раздел 3. «Подвижные игры»

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка». Эстафеты по кругу. Эстафета с преодолением препятствий

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка с элементами спортивной борьбы»

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Проведение общей и специальной разминки.

Влияние занятий борьбой на организм занимающихся, техника безопасности, гигиена при занятиях спортивной борьбой.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Основы техники и тактики борьбы.

Пропаганда спортивной борьбы как средства гармоничного развития человека. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка»

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений зрения, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Формирование навыка правильной осанки. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы. Повышение тонуса и укрепление мышц голени. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям

Раздел 6. «Контрольные испытания»

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Контрольные испытания, соревнования.

Раздел 7. «Спортивные мероприятия»

Участие в разнообразных спортивных мероприятиях, турнирах, соревнованиях.

Раздел 8. «Итоговое занятие»

Подведение итогов работы детского объединения. Учебные комплексы на различные группы мышц. Перспективы работы в следующем учебном году.

Планируемые результаты по окончании второго года обучения:

Личностные результаты:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- воспитание чувства справедливости, ответственности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- различать способ и результат действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функций участников, способов взаимодействия;
- осуществлять постановку вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны **знать**:

- Виды бросков, подсечек, накатов.
- Характеристики бросков, подсечек, накатов.
- Тактические формы ведения борьбы.

Учащиеся должны **уметь**:

- Отхват
- Бросок через бедро
- Зацеп изнутри
- Бросок через спину
- Бросок через спину захватом под плечо

Тематическое планирование третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	1	1	-	Беседа	Опрос
Раздел 2. Основы знаний о физической культуре						
2.1	Основные принципы системы физического воспитания	1	1	-	Беседа	Опрос
2.2	Принцип всестороннего развития личности	1	1	-	Беседа	Опрос
2.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	-	Беседа	Опрос
2.4	Профилактика простудных заболеваний	1	1	-	Беседа	Опрос
2.5	Правила и приёмы закаливания	1	1	-	Беседа	Опрос
2.6	Вред курения и употребления алкоголя	1	1	-	Беседа	Опрос
2.7	Правила оказания первой помощи при спортивных	2	1	1	Беседа Практическая	Наблюдение

5.1	Инструктаж по ТБ. Стойка борца. Дистанция.	1	1	-	Беседа	Опрос
5.2	Передвижения. Самостраховка	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.3	Падение на бок. Захваты	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.4	Падение через партнера. Удержание сбоку. Уходы с удержания.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.5	Бросок через бедро с захватом шеи	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.6	Падение через партнера. Бросок «отхват».	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.7	Бросок через спину. Переворот «Рычаг»	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.8	Подхват бедром (под две ноги)	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.9	Задняя подножка. Удержание сбоку.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.10	Удержание поперек с захватом руки	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.11	Подхват изнутри (под одну ногу)	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.12	Боковая подсечка в темп шагов	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.13	Удержание со стороны головы с захватом руки	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.14	Передняя подножка.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.15	Задняя подсечка. Подхват бедром.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.16	Бросок через бедро с захватом отворота	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.17	Удержание сбоку с захватом из-под руки	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.18	Захваты защитные. Самостраховка.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.19	Выведение из равновесия. Передвижения.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.20	Бросок через бедро с захватом туловища.	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.21	Удержание сбоку с захватом своей ноги	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.22	Боковая подсечка под выставленную ногу	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.23	Захваты вспомогательные. Дистанция	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.24	Тактика ведения поединка. Распределение сил на весь поединок.	3	1	2	Практическая работа	Наблюдение
5.25	Техника безопасности на соревнования. Цель и задачи соревнований	1	1	-	Беседа	Опрос
5.26	Учебно-тренировочная схватка.	5	2	3	Практическая	Наблюдение

					работа	
5.27	Болевые приемы. Утомление противника	1	-	1	Практическая работа	Наблюдение
5.28	Отдых в поединке. Отдых между схватками.	2	1	1	Практическая работа	Наблюдение
5.29	Управление ходом поединка	3	1	2	Практическая работа	Наблюдение
5.30	Учебно-тренировочная схватка. Соревнования	3	-	3	Соревнования	Соревнования
5.31	Травмы. Неожиданные ситуации поединка.	2	1	1	Практическая работа	Наблюдение
5.32	Организация своевременной качественной разминки. Время схватки.	2	1	1	Практическая работа	Наблюдение
5.33	Разбор ошибок после соревнований.	2	2	-	Беседа	Опрос
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика						
6.1	Проведение с группой занимающихся комплекса упражнений и подвижных игр	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
6.2	Проведение (под контролем руководителя) занятия с объединением	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
6.3	Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта	1	1	-	Беседа	Опрос
6.4	Судейство соревнований	1	-	1	Практическая работа	Зачет
Раздел 7. Контрольные испытания						
7.1	Комплексы контрольных упражнений	3	-	3	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
Раздел 8. Спортивные мероприятия						
8.1	Спортивные мероприятия	3	-	3	Соревнования	Соревнования
Раздел 9. Итоговое занятие						
9.1	Подведение итогов работы детского объединения	1	1	-	Беседа	Опрос
ИТОГО:		102	24	78		

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. «Введение»

Повторение изученного материала. Правила техники безопасности при работе с разнообразными спортивными снарядами.

Раздел 2. «Основы знаний о физической культуре»

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, подвижным и спортивным играм.

Раздел 3. «Гимнастика с элементами акробатики»

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.
Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 4. «Подвижные игры»

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка».

Раздел 5. «Технико-тактическая подготовка с элементами спортивной борьбы»

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Проведение общей и специальной разминки.

Влияние занятий борьбой на организм занимающихся, техника безопасности, гигиена при занятиях спортивной борьбой.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Основы техники и тактики борьбы.

Пропаганда спортивной борьбы как средства гармоничного развития человека. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Раздел 6. «Инструкторская и судейская практика»

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Раздел 7. «Контрольные испытания»

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Контрольные испытания, соревнования.

Раздел 8. «Спортивные мероприятия»

Участие в разнообразных спортивных мероприятиях, турнирах, соревнованиях.

Раздел 9. «Итоговое занятие»

Подведение итогов работы детского объединения. Учебные комплексы на различные группы мышц.

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения:

Личностные результаты:

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

Познавательные универсальные учебные действия:

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- устанавливать аналогии, причинно-следственные связи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; сведения по технике безопасности;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды и др.

Календарный учебный график

[illegible]

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- обручи;
- скакалки;
- мягкая полоса препятствий;
- маты гимнастические;
- шведская стенка;
- гантели, обручи;
- гимнастические палки.

Кадровое обеспечение: программу реализуют педагоги дополнительного образования с актуальной курсовой подготовкой.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится согласно годовому календарному учебному графику учреждения, определяет уровень освоения программы (практическая работа, зачет, тестовые задания, показательные игры, участие в спортивных соревнованиях, участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО).

Аттестация проводится 3 раза в год (входная, промежуточная и итоговая).

Виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, который проводится в конце каждого значимого раздела программы.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- соревнования;
- рефлексия;
- проектная деятельность.

Формы фиксации результатов

- Журнал посещаемости;
- Бланки тестовых заданий, зачетов;
- Протоколы аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результативность занятия учащихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом образования).

2. Экспресс-тестирования.

3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Методическое обеспечение

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения детей с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои творческие способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповые теоретические и практические занятия;
- турниры и конкурсы;
- игра с партнером (практическая часть).

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный метод, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Педагогические технологии

Информационно-коммуникационные технологии - применение новых информационных технологий даёт возможность расширить спектр способов предъявления учебной информации, позволяет осуществлять гибкое управление учебным процессом. Использование мультимедиа-технологии способствует эффективному усвоению учебного материала, повышают интерес детей к предмету, благодаря наглядности и образности предоставленной информации.

Здоровьесберегающие технологии - использование данных технологий позволяют равномерно во время учебного занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

Личностно-ориентированное обучение - цель технологии – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Игровые технологии – технология способствует расширению кругозора, развитию познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию общеучебных умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Блоки	Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)

Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий

Дидактические материалы:

- сборники тренировочных упражнений,
- индивидуальные карточки,
- разноуровневые задания,
- алгоритмы выполнения комплекса упражнений,
- видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов,
- видео уроки.

Литература для педагога

1. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
3. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: МСП, 2012.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры. — М.: Издательский центр «Академия», 2013.
8. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,2012
9. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.
10. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
11. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2011.

Список литературы для детей и родителей:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.