


Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
физической культуры

Согласовано  
заместитель директора по ВВВР  
 А. Г. Григорьева

Утверждаю  
директор школы  
 Л. Н. Прогонюк  
«» 2018 г.



Протокол № 3 от  
«27» 05 2018 г.

«31» 08 2018 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «Юный гимнаст»

Возраст учащихся:	7- 11 лет
Количество часов в год:	114
Срок реализации:	2 года
Педагог, реализующий программу:	Праведная Ирина Михайловна

### **Пояснительная записка**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 год, гл.1, ст.2 трактует дополнительное образование (далее ДО) как «...вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования» [<http://www.educom.ru>].

Согласно требованиям к ДО обучение по дополнительным образовательным программам направлено на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся и др.

Направленность дополнительных образовательных программ самая разносторонняя, в том числе физкультурно-спортивная и оздоровительная [Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»]. Последняя способствует развитию детского самоуправления, позволяет учащимся выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преимственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания в МБОУ СОШ №32 заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия различными видами гимнастики (оздоровительной, спортивной, художественной и др.) наилучшим образом решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №32 дополнительная общеобразовательная программа по спортивной гимнастике «Юный гимнаст».

### **Новизна, актуальность и значимость данного вида деятельности**

Данная программа является **актуальной и востребованной** для учителей общеобразовательных школ, поскольку занятия спортивной гимнастикой входят в учебную программу, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года и вовлечение детей в соревновательную деятельность. Занятия гимнастикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.

Содержание программы учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике для детей 1-4 классов определяется Государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних общеобразовательных учреждений. Примерная программа учебно-тренировочных занятий составлена на основании Закона Российской Федерации « Об образовании» (статья 7), учебного плана МБОУ «СОШ №32» на 2016 / 2017 учебный год, федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004г № 1089, типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Целью** данной примерной программы является формирование физической культуры личности, основ здорового образа жизни, систематического физического самосовершенствования. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями и использовать его в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- создавать представление о физической культуре, спорте, гимнастике, как одной из основных видов спорта, их значение в жизни человека, индивидуальных психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния;
- формировать практические умения в организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально-ориентированной направленностью;
- воспитывать индивидуально нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих программ**

Данная программа дополнительного образования учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике «Юный гимнаст» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной чертой является значение подвижных игр для школьников. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа учитывает интересы детей 7-11 лет к занятиям спортивной гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе учащихся в отделение гимнастики учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности, типологическим особенностям морфо- функционального статуса и степени биологической зрелости.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Подготовка гимнастов должна быть круглогодичной с регулярным проведением тренировочных занятий и систематическим участием в соревнованиях. Данная программа дополнительного образования рассчитана на 2 года обучения. Для реализации программы выделено 114 занятий в год (3 часа в неделю). Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. В группах по 15 человек.

## **Формы и режим занятий**

Данная программа дополнительного образования спортивной направленности предусматривает учебно- тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. Учебно- тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системой цикловой динамики повышения объема и интенсивности нагрузки; в- третьих, с ориентацией на достижение конкретных результатов соответствующем цикле тренировочных уроков.

## **Критерии оценки**

Базовым результатом образования в области физической культуры (спортивной гимнастики как части физической культуры и вида спорта) в общеобразовательной школе является освоение учащимися основ физкультурной, деятельности. Кроме того, занятие в учебно-тренировочных группах способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в **метапредметных** результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения: - организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели; - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. **Межпредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления; -общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи; -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения; -технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития спортивной гимнастики, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; -измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - соблюдать требования техники безопасности; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; -взаимодействовать со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований; -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы; -выполнять упражнения на достаточно высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять в игровой и соревновательной деятельности; -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Важным звеном управления физической подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение. Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние. Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися. Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

## **Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов: - принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности; -соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения; -сознательности и активности; постепенности; повторности- один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спортивной гимнастики; общеразвивающие упражнения; упражнения других видов спорта. Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие: общепедагогические ( словесные и наглядные); специфические( строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой). При проведении учебно-тренировочного занятия соблюдаются основные методические правила: постепенное начало занятия (разминка), затем основная работа. В этой части нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, его характера. Завершающая часть занятия характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного урока у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий спортивной гимнастикой предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

## **Содержание программы**

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Теоретическая и организационно-методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Педагогический контроль, контрольные нормативы», «Перечень материально-технического оборудования».

Содержание раздела «Теоретическая и организационно-методическая подготовка» представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические

основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические и методические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Общая физическая подготовка» ориентирован на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя типичные средства физической подготовки легкоатлета: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, упражнения с набивными мячами, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии.

Раздел программы «Педагогический контроль, контрольные нормативы» раскрывает правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В данном разделе представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также требования к физическому развитию занимающихся.

## **Содержание материала**

### **Теоретико – методические занятия**

Тема: *основы истории физической культуры*

Зарождение физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды у древних народов. Возникновение физической культуры и упражнений у древних народов.

Тема: *обучение двигательным действиям*

Движение человека как перемещение его тела и звеньев тела в пространстве и во времени: амплитуда, темп и координации движений. Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метания предметов, лазания и перелазания, их сходства и различие. Разновидности специализированных передвижений человека: на лыжах, коньках, лодке, лошади, велосипеде, самокате, санках, их сходство и различие. Обучение правильной осанке. Состав упражнений и на что они влияют. Правильная осанка и как можно ее контролировать в различных позах и движениях.

Тема: *анатомо – физиологические основы мышечной деятельности*

Строение тела человека; тело – как двигательный аппарат. Какие движения может выполнить человек. Роль скелета и мышц в движении человека. Сходство и различие между человеком и животным в строении тела и движения. Осанка человека. В чем она проявляется и от чего зависит.

Тема: *основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма.*



Основы личной гигиены: причины проявления грязи на руках, лице и теле, влияние грязи на кожный покров и на организм в целом, как правильно мыть руки и ноги. Умываться, чистить зубы. Следить за ногтями рук и ног. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Влияние на здоровье закаливания, утренней гигиенической гимнастики и прогулок на свежем воздухе. Комплексы физических упражнений в режиме дня.

Тема: *психологические основы физической культуры*

Общие требования о психике человека. Сходство и различие психики человека и животного. Знания и умения как основы поведения.

Тема: *методическая практика*

Изготовление простейшей атрибутики для проведения подвижных игр и эстафет, спортивных праздников и соревнований. Обучение графическому изображению физических упражнений. Обучение выполнению комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток. Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

## **БАЗОВЫЕ СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Основы знаний. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организуемые команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения. Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

*Упражнения на развитие ловкости и координации*, произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

*Упражнения на формирование осанки;* упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды стилизированной ходьбы под музыку.

*Упражнения для развития силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

*Акробатические упражнения;* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках. С наклоном, углом); группировка из положения лежа с фиксацией; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием (самостоятельно) и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх. Вниз, горизонтально.

### *Легкая атлетика*

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Броски малого мяча на дальность (техника произвольная).

Упражнения на развитие физических качеств. Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м.

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

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

### **Подвижные игры с основами спортивных игр.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Змейка!», «Иголка и нитка!», «Пройди бесшумно», «Тройка!», «салки не попади в болото!», «Пингвины с мячом!», «Раки!», «Через холодный ручеек», «Петрушка на камне!».

*На материале легкой атлетике:* «Два мороза!», «Пятнашки!», «Зайцы в огороде!», «лисы и куры!», «К своим флажкам!», «Кот и мыши!», «Быстро по местам!», «Гуси-лебеди!», «Не оступись!»

*Волейбол:* броски мяча на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры: «Брось – поймай!», «Выстрел в небо!»

## **Гимнастика**

### **Задачи раздела:**

- развитие двигательной мускулатуры и исправление телосложения, осанки;
- укрепление органов и систем организма;
- повышение функциональных возможностей организма легкоатлета;
- улучшение координационной возможности и увеличение до уровня силы, быстроты, выносливости.

### **Компетенции учащихся.**

Учащийся должен знать:

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения примышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствование средствами легкой атлетики;
- способы организации самостоятельных занятий общеразвивающими физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях.

Учащийся должен уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения общеразвивающей направленности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

### **Общеразвивающие физические упражнения**

**Упражнения без предметов:** сгибание и разгибание рук, поднятие рук до горизонтального уровня, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног лежа на спине, наклоны вперед, в сторону, назад, круговые движения туловищем, поднятие тела на носки, прыжки вверх с места, махи ногой, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях. **Упражнения с предметами:** малым мячом, медицинболом, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, мешочками с песком, на скамье, гимнастической стенке, у стены.

**Упражнения с отягощением (3ч):** собственного тела, гантели, эспандер, набивными мячами.

**Парные упражнения (4ч)** с предметами и без предметов, с сопротивлением и без сопротивления, с отягощением.

**Кроссовая подготовка (7ч):** кросс по пересеченной местности на дистанциях от 500 м до 1000 км.

Передвижения на лыжах разными способами на дистанции от 1 км до 2 км с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

### **Подвижные игры**

**Игры** с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом на скорость, игры с прыжками в высоту и длину, с метанием на дальность и цель, преодолением препятствий.

**Эстафеты** : линейные, встречные, круговые.

**Легкоатлетические упражнения** : Бег на короткие, средние длинные дистанции с высокого, низкого старта; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; метания малого мяча: Бег, бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; поворотный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 мс этапами; бег 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м; кросс 300-500 м. Прыжки: прыжки через планку с поворотом на 90 гр и 180 гр с прямого разбега: прыжки в длину способом согнув ноги. Метания; метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность, метание мяча в цель с 5 и 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

**Упражнения прикладного характера:** Строевые упражнения: команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг ; колонна: направляющий, замыкающий, строевая стойка: основная стойка: команды «равняйся», «смирно», «вольно», «поворот налево (направо); «передвижение», «обходи», «змейка», «круг».

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты лежа на спине (вперед, назад); кувырок вперед: кувырок назад – тот же; мост , перекат боком, переворот в сторону.

### **Круговая тренировка :**

Программа №1: поднятие груза перед собой, приседания с отягощением (набивной мяч), поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в упоре стоя, подъем на ступеньку, поднятие туловища из положения лежа на животе, подтягивание их виса полулежа, прыжки в длину выпрямляясь, наклоны туловища с набивным мячом.

Программа №2: поднятие груза перед собой, приседания с отягощением (набивной мяч), сгибание рук в упоре лежа, вспрыгивание двумя ногами на ступеньку, прыжки в длину выпрямляясь, выпрямление рук вперед из положения стоя, согнув руки с гантелями.

Программа №3: поднятие груза перед собой, приседания с отягощением, поднятие груза, приседания с отягощением, поднятие груза, приседания с отягощением.

### **Педагогический контроль, контрольные нормативы**

#### **Акробатика**

1. Равновесие на одной ноге, руки в сторону (ласточка)
2. Выпрямиться, шаг вперед и переворот в сторону (колесо)
3. Поворот на 90 гр плечом вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно.
4. Поворот в упоре присев кругом.
5. Кувырок назад-перекатом назад стойка на лопатках перекат в упор присев.
6. Выпрямляясь прыжок прогнувшись.

#### **Перекладина (низкая)**

1. Из виса стоя махом одной и толчком другой переворот в упор. Перемах одной с перехватом вперед в хват снизу.
2. Оборот вперед ноги врозь правой.
3. Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор.
4. Махом назад соскок с поворотом 90 гр

#### **Опорный прыжок.**

Козел в ширину, высота 110 см.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

### **Упражнения в равновесии (бревно)**

Вскок в упор, перемах правой, поворот на 90 гр , упор присев, встать руки в стороны,

Шаг левой переднее равновесие на правой, шаг правой прыжок со сменой ног вперед, поворот на носках на 180 гр,

Шаг полки левой, 2-3 шага ходьбы на носках,

Соскок прогнувшись.

### **Критерии оценки**

«5» - 9,0 баллов и выше.

«4» - 8.0-8,9 балла.

«3» - 7.0-7.9 балла.

## **Минимальные требования к оснащённости учебного процесса**

### **Оборудование спортивное:**

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

### **Оборудование для контроля и оценки действий:**

- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

### **Вспомогательное оборудование:**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### **Мебель и оборудование кабинета физической культуры:**

- модели;
- пособия печатные;
- кинофрагменты;
- видеозаписи.

## **Список литературы**

## Основная

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. Пособие для ин-тов физ.культ.-М., 1982
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 7)// вестник образования.-1996-№7. И редакция Закона от 31.11.2005.
3. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ.
4. Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29. 12.2001г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.
6. Максименко А.М. основы теории и методики физической культуры.- М., 1999.
7. Матвеев Л.П. теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ.культ.-М.,1991.
8. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/Сост. Б.И. Мишин.-М., 2003.
9. Основы теории и методики физической культуры: учеб. Для техникумов физ.культ./ Под ред. А.А. Гужаловского.- М., 1986
- 10.О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16 июля 2002 г. №2715/227/106/19// Вестник образования.- 2002.-№18.
11. Правовые основы деятельности учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Сборник нормативных документов/Под ред. В.М. Баршая и В.И. Колесника.- Ростов н/Д, 2008.
12. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-Оренбург, 2006.
- 13.Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по учебному предмету, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004г № 1089.
14. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под.ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- М., 1997.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособие для студ.высш.учебн.заведений.-2-е изд.,испр.и доп.- М., 2001.

## Дополнительная:

Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех.//Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – С21-23

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) //теория и практика физической культуры. – 1999. - №4. –С21-26, 39-40

2. Бальсевич В.К. Спортизация физического воспитания: теория и технология. Материалы Всероссийской конференции «Укрепление здоровья школьников»//Казань: Министерство образования РФ, Министерства здравоохранения РФ. – 200. С8-12.
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/Г 484 М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; - Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.-448с.
4. Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров.//М.:Высшая школа. – 1995. – 206с.
5. Физкультура.5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/авт – сос. В.И.Виненко. – Волгоград: Учитель, 2006. – 254
6. 500 игр из эстафет. – М.:Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.,ил. – (Спорт в рисунках).