

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2022г.



Утверждено
Н.М. Абрамова
Директор
Приказ № 124 от 07.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Движение в радость»**

Срок реализации программы – 3 лет
Возраст учащихся – 5– 11 лет

г. Касимов

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества одной из главенствующих задач является – воспитание активной, физически развитой личности. Основы становления такой личности закладываются с самого раннего возраста при совместных усилиях семьи и образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Движение в радость» способствует систематической работе большого количества мышц при выполнении физических упражнений, оказывая на них тренирующее действие. Под воздействием движений улучшаются функции сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивается воспитанием у детей таких качеств как трудолюбие, упорство, вера в себя, стремлением к победе и нацеленностью на успех.

Цель программы: привлечение детей и к активным занятиям спортом; приобщение к здоровому образу жизни; развитие спортивных навыков.

Задачи:

1. Образовательные:

- освоение навыков различных видов спорта.

2. Развивающие:

- развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости и точности.
- развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей;
- формирование стремление для дальнейшего физического совершенствования;

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни.

Форма обучения – очная.

Тип занятия – комбинированный.

Форма проведения занятия:

- групповая;
- индивидуальная;
- игровая;
- соревновательная.

В ходе занятий возможен выбор и построение индивидуальной образовательной траектории в зависимости от физиологических способностей учащихся.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный (групповой, индивидуальный);
- практический

Проведение практических занятий зависит от времени года, погодных условий, места проведения. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными, воспитательными задачами. Каждое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная - включает упражнения на внимание, различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, в парах, ритмическую гимнастику.

- основная - включает гимнастические упражнения, тренировочные упражнения по легкой атлетике, спортивные и подвижные игры, лыжную подготовку, плавание.

- заключительная - включает ходьбу и бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на расслабление, релаксацию.

Срок освоения программы – 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в год - 144 часа.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 5 - 10 лет, независимо от пола ребенка. Групповое занятие проводится с группой 10-15 человек, которые прошли медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям.

Планируемые результаты.

По итогам освоения программы у учащихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные:

- культура общения и поведения в социуме;
- активная жизненная позиция;
- формирование здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- проявление интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- развитое чувство ответственности, самостоятельности;
- приобретение навыков коллективной деятельности.

Образовательные (предметные):

- знания в области видов спорта, предусмотренных программой;
- знания в области режима дня, правильного питания.

Формы контроля:

- входной контроль (оценка начального уровня подготовки детей) осуществляется педагогом в начале учебного года в форме опроса, бесед, наблюдений, сдачи нормативов;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в течение учебного года в форме опроса, бесед, наблюдений, путем оценивания результатов, учащихся на соревнованиях, сдачи нормативов;

- итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме опроса, бесед, наблюдений, путем оценивания результатов, учащихся на соревнованиях, сдачи нормативов.

Материально – техническое обеспечение.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование и инвентарь: спортивный зал, спортивная площадка, скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи (баскетбольные, футбольные), ракетки для бадминтона, воланы, лыжи.

**Учебно-тематический план
1 года обучения (4ч. в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Вводный контроль Опрос
2.	Основы гигиены	1	1		Вводный контроль Опрос
3	Легкая атлетика	24		24	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов, опрос
4	Гимнастика	28		28	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль
5	Подвижные игры	44		44	Текущий контроль
6	Специальная физическая подготовка	36		36	<ul style="list-style-type: none"> • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов
7	Соревнования	10	2	8	Текущий контроль Наблюдение
ИТОГО за год		144	4	140	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена. Одежда и обувь в разные времена года.

2. Основы гигиены.

Теория. Соблюдение режима дня. Утренняя гимнастика. О правилах дыхания. Правильное питание.

3. Легкая атлетика.

Теория. Основные дисциплины. Техника безопасности.

Практика. Различные виды ходьбы, с изменением направления и темпа движений. Виды бега: медленный, умеренный темпы, с преодолением препятствий, с изменением темпа, направления. Кросс до 300-500 метров. Высокий старт, бег на короткие дистанции 30м, челночный бег 3x10м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места в длину, с высоты. Метание малого мяча на дальность, в цель.

4. Гимнастика.

Теория. Влияние упражнений на организм человека. Виды гимнастики.

Практика. Строевые упражнения. Построения перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Ходьба в ногу, повороты в движении на месте. Акробатика: группировки, перекаты, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости спины. Мост из положения лежа на спине, разновидности. Акробатические комбинации.

5. Подвижные игры.

Теория. Правила игр.

Практика.

Игры для формирования правильной осанки: «Замри», «Исправь осанку».

Общеразвивающие игры: «Два Мороза», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Ловля обезьян», «Игры с прыжками», «Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Прыгающие воробушки».

Игры на внимание. «Правильно-неправильно», «Запрещенное движение», «Класс, смирно».

Игры на свежем воздухе. «Догонялки», «Догонялки маршем», «Конники-спортсмены», «Карусель», «На прогулку».

Игры в зимний период. «Знак качества», «По местам», «Лисенок-медвежонок».

6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение понятий «координация», «скорость», «выносливость», «гибкость».

Практика.

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого

пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

7. Соревнования.

Теория. Правила соревнований.

Практика. Проведение соревнований внутри группы по легкой атлетике (отдельно по каждой дисциплине).

**Учебно-тематический план
2 года обучения (4ч. в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Вводный контроль Опрос
2.	Основы гигиены	1	1		Вводный контроль Опрос
3	Легкая атлетика	22		22	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов, опрос
4	Гимнастика	22		22	
5	Мини-футбол	24		24	
6	Мини-баскетбол	18		18	
7	Подвижные игры	24		24	
8	Специальная физическая подготовка	22		22	
9	Соревнования	10	2	8	Текущий контроль Наблюдение
ИТОГО за год		144	4	140	

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Выдающиеся спортсмены, спортивные рекорды.

2. Основы гигиены

Теория. Правильная осанка и ее значение. Сон-выручатель нервной системы. Правила закаливания. Предупреждение травм, самоконтроль.

3. Легкая атлетика.

Теория. Основные техники легкоатлетических дисциплин.

Практика. Ходьба обычная. Ходьба с различным положением рук и ног, с выполнением упражнений на укрепление мышц ног: в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции 60м, 100м, 150м, 200м.

Бег в медленном и переменном темпе. Кросс 1000м. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.

Прыжки в длину с места, с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на правой и левой ноге; прыжки с доставанием предметов рукой, головой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».

Метание малого мяча из-за плеча, с места, на дальность, в цель.

4. Гимнастика

Теория. Упражнения на различные группы мышц.

Практика. Строевые упражнения, построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами, с партнером. Ритмическая гимнастика.

Акробатика. Стойка на голове. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя.

Равновесие. Упражнения на полу по прямой линии, по узкой доске, на скамейке. Лазание, перелезание.

Упражнения на растяжку и расслабления мышц.

5. Мини-футбол

Теория. Правила игры. Роль капитана команды его обязанности.

Практика. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег приставными и скрестными шагами. Остановка во время бега. Удары по мячу ногой. Удары внешней частью подъема, внутренней стороной. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары после остановки мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, ведение мяча меняя направление, изменяя скорость. Финиты (обманные движения). Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча летящего с разных сторон. Отбивание мяча, вбрасывание, выбивание. Игра по упрощённым правилам.

6. Баскетбол.

Теория. Техника передвижения. Стойки баскетболиста. Остановки. Повороты. Техника владения мячом.

Практика. Ловля мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча по прямой, с обводкой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание мяча. Выбор места. Игра по облегченным правилам.

7. Подвижные игры

Теория. Правила игр.

Практика. Игры на развитие физических качеств: «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Перестрелка», «Невод», «Что изменилось», «Пионербол», «Посадка картофеля», «Заяц без дома», «Команды быstroногих».

8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Теория. Значение понятий «кросс», «эстафета». Техника безопасности во время тренировок на гимнастической стенке.

Практика.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин. за 1 занятие, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

9. Соревнования.

Теория. Правила соревнований.

Практика. Проведение соревнований внутри группы по гимнастике, мини-футболу, легкой атлетике (некоторым дисциплинам).

**Учебно-тематический план
3 года обучения (4ч. в неделю).**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	1	1		Вводный контроль Опрос	
2.	Основы гигиены	1	1		Вводный контроль Опрос	
3	Легкая атлетика	16		16	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов, опрос	
4	Гимнастика	20		20		
5	Мини-футбол	14		14		
6	Мини-баскетбол	14		14		
7	Бадминтон	14		14		
8	Лыжная подготовка	12		12		
9	Подвижные игры	20		20		
10	Специальная физическая подготовка	22		22		
11	Соревнования	10	2	8		Текущий контроль Наблюдение
ИТОГО за год		144	4	140		

Содержание программы 3 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Олимпийские игры. Правила соревнований, оборудование.

2. Основы гигиены.

Теория. Гигиена помещения. Профилактика инфекционных заболеваний. Профилактика близорукости.

3. Легкая атлетика.

Теория. Рекорды.

Практика. Бег по прямой, повороту, по инерции, после пробегания, небольших отрезков с предельной скоростью. Специальные упражнения в беге. Бег в переменном темпе. Совершенствование техники прыжков в длину с места, в высоту, с высоты. Метание малого мяча в движении с разбега с 1-2-3-5-7 шагов. Кроссовая подготовка до 1 км.

4. Гимнастика.

Теория. Различные виды гимнастики.

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки), без предметов, на формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения под музыку. Акробатика. Совершенствование кувырков вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Перевороты в сторону (вправо и влево) с места, с разбега. Стойка на голове. Стойка на руках с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствия.

5. Мини-футбол.

Теория. Футбольные клубы России и мира. Тактика нападения. Выбор места игрока. Групповые действия. Двусторонняя игра.

Практика. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком, пяткой(назад). Выполнение всех ударов по мячу в разные направления и с различной траекторией полета. Удары на точность и дальность. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча серединой подъема и носком. Ведение мяча с обводкой препятствий, соперника. Отбор мяча. Отбор мяча в подкате-выбивая и останавливая мяч ногой. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего мяча на выходе из ворот без падения, с падением.

6. Мини-баскетбол.

Теория. Баскетбольные клубы России и мира.

Практика. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники владения мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча одной рукой с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обводка соперника, обводка с изменением скорости. Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

7. Бадминтон.

Теория. Особенности и правила игры.

Практика. Обучение высоко-далекой подаче. Обучение высоко-далекому удару по волану. Обмен высокими ударами. Повторение ударов в стену. Обучение низкой (короткой) подаче, короткому удару сверху по валуну. Обучение плоскому удару справа сбоку. Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая одиночная игра.

8. Лыжная подготовка.

Теория. Основы техники и тактики лыжника. Условия устойчивости на спусках и при прохождении неровностей. Выбор стойки спуска и способа поворота в зависимости от крутизны и неровностей, условий скольжения, состояния лыжни, видимости, степени утомления.

Практика. Отработка классического стиля передвижения. Преодоление препятствий на местности: перешагивание, перепрыгивание, перелезания. Совершенствование техники всех попеременных и одновременных ходов и переходов с хода на ход. Обучение техники конькового хода. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов. Игровые задания и эстафеты на лыжах

9. Подвижные игры.

Теория. Правила игр.

Практика. «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Два квадрата», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Космонавты», «Карусель», «Прыжки по кочкам», «Лягушата и цапля», «Парашютисты», «Поезд», «Альпинисты», «Быстрый лыжник», «День и ночь», «Двенадцать палочек».

10. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности.

Практика.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия, выполнение в прыжке поворота на 90-180градусов.

Скоростно-силовые способности: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5м, 10м, 15м, 20м, 30м. Рывки с места из различных стартовых положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Пробегание отрезков спиной вперед, приставными шагами, с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.

Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями, вес которых позволял бы бегать и прыгать.

Упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице, многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах с отягощениями, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

10. Соревнования.

Теория. Правила соревнований.

Практика. Проведение соревнований внутри группы по мини-футболу, мини-баскетболу, лыжная гонка-классика.

Методическое обеспечение программы.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движения в радость» используются технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций учащихся: технология развивающего обучения, технология индивидуализации обучения, личностно - ориентированная технология, технология компетентностного и деятельностного подхода.

В основу реализации данной программы положены следующие принципы: принцип научности, принцип индивидуально – личностной ориентации, принцип систематичности и последовательности, принцип коммуникативности, принцип связи теории с практикой.

Отслеживание результативности.

Для выявления уровня усвоения программы педагогом проводится вводный контроль, текущий контроль, итоговый контроль.

Результаты отслеживаются по двум показателям:

1 показатель – физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) – сдача контрольных нормативов.

2 показатель – владение учебным материалом, согласно программе – опрос, тестирование.

Оценивание физических показателей проводится по трем уровням:

высокий – учащийся выполняет большинство упражнений в верхних границах нормативов и выше;

средний – выполнение нормативов на среднем уровне по основным физическим показателям;

низкий – учащийся достиг по большинству нормативов только низких показателей.

Контрольно-измерительные материалы 1 год обучения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 год обучения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

3 год обучения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням.

Личностные результаты

- владение знаниями о личной гигиене
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры
- владение спортивной терминологией
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Метапредметные результаты

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;
- доступно излагать знания.
- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.

Ожидаемые результаты						
Первый год обучения.						
Тесты	Девочки			Мальчики		
Оценка в баллах	в	с	н	в	с	н
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	7	5	3	5	3	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	15	14	13	17	16	15
Сгибание и разгибание рук из упора	6	4	2	10	8	4
Челночный бег 3x10м (с)	9,2	9,4	9,6	8,8	9,0	9,2
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	50	30	20	40	20	10
Прыжок в длину с места	100	105	100	140	115	105
Второй год обучения.						
Тесты	Мальчики			Девочки		
Оценка в баллах	в	с	н	в	с	н
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	6	4	2	8	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	18	17	16	16	15	14
Сгибание и разгибание рук из упора	11	9	5	7	5	3
Челночный бег 3x10м (с)	8,6	8,8	9,0	9,0	9,2	9,4
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	50	30	20	60	40	30
Прыжок в длину с места	145	130	110	135	110	105
Третьего года обучения.						
Тесты	Девочки			Мальчики		
Оценка в баллах	в	с	н	в	с	н
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	9	7	5	7	5	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	17	16	15	19	18	17
Сгибание и разгибание рук из упора	8	6	4	12	10	6
Челночный бег 3x10м (с)	8,6	8,8	9,0	8,0	8,4	8,8
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	80	50	40	70	40	30

Критерии оценки.

Критериями оценки физического состояния детей в данной программе, являются тесты по физическому развитию и физической подготовленности.

Чтобы оценить физическое развитие ребенка, проводится диагностика антропометрических данных: рост, вес, частота сердечных сокращений в покое, окружность грудной клетки в паузе, на вдохе, на выдохе.

Физическая подготовленность определяется по следующим тестам: челночный бег 3х1 Ом, прыжки в длину с места; подъем туловища за 30сек; прыжки через скакалку за 1мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед стоя на скамейке (см. таблицы)

Контрольные тесты проводятся в начале и в конце каждого года обучения и оцениваются по 5балльной системе, неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично. Кроме того проводится анализ динамики физических показателей занимающихся. Если ребенок в начале года сдал тесты на очень низкий результат, а в конце года он улучшил свои результаты(положительная динамика), то это уже оценивается как удовлетворительно.

конец первого года обучения дети должны знать, уметь и выполнять:

❖ Комплекс утренней гимнастики

Знать стороны лево и право

Правила поведения на занятиях в зале и на улице

Правила подвижных игр

Тесты для оценки физической подготовленности.						
Первый год обучения.						
Тесты	Девочки			Мальчики		
	в	с	н	в	с	н
Оценка в баллах						
Наклон вперед из положения стоя на скамейке(см)	7	5	3	5	3	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	15	14	13	17	16	15
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	6	4	2	10	8	4
Челночный бег 3х10м (с)	9,2	9,4	9,6	8,8	9,0	9,2
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	50	30	20	40	20	10
Прыжок в длину с места	130	105	100	140	115	105

концу второго года обучения:

Общеразвивающие упражнения с мячами, со скакалкой, с гимнастической палкой

Научиться взаимодействовать в команде.

Правила спортивных игр и соревнований

Второй год обучения.

Тесты	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	
Оценка в баллах						
Наклон вперед из положения стоя на скамейке(см)	6	4	2	8	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	18	17	16	16	15	14
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	11	9	5	7	5	3
Челночный бег 3x10м (с)	8,6	8,8	9,0	9,0	9,2	9,7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	50	30	20	60	40	30
Прыжок в длину с места	14 5	13 0	11 0	135	110	105

К концу третьего года обучения:

- Самостоятельно провести разминку с группой, индивидуально
- Правила здорового образа жизни
- ® Правила организации и проведения соревнований
- Самоконтроль во время занятия

После каждого года обучения, занимающиеся должны выполнить тесты по физической подготовленности, а также овладеть основными приемами техники и тактики в тех видах спорта, которые предусмотрены в содержании программы.

Третьего года обучения.						
Тесты	Девочки			Мальчики		
	Оценка в баллах					
	в	с	н	в	с	н
Наклон вперед из положения стоя на скамейке(см)	9	7	5	7	5	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с' (кол-во раз)	17	16	15	19	18	17
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	8	6	4	12	10	6
Челночный бег 3х1 Ом (с)	8,8	9,0	9,2	8,4	8,6	8,8
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	80	50	40	70	40	30
Прыжок в длину с места	145	120	110	150	140	115

Занятия в основном проводятся на свежем воздухе. Если погода сырая, холодная и ветреная, то тренировка проходит в зале. Каждая часть занятия(вводная, основная, заключительная) проводится в музыкальном сопровождении.

Это повышает эмоциональность занятия и позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений.

Основным методом в проведении занятий является игра. Игровая деятельность, является одним из любимых занятий детей. Самые простые подвижные игры воспитывают у детей взаимовыручку, волю к победе, развивают силу, выносливость, быстроту, сообразительность, смекалку.

Занятия, проводимые в виде игры, проходят эмоционально и интересно, что доставляет детям большое удовольствие, создают хорошее настроение. Во время игр дети всегда активны и инициативны. Игры с пением, музыкальным сопровождением содействуют эстетическому воспитанию. Одним из факторов привлекательности игр является элемент соревнования. Все эти составляющие приводят к более эффективному усвоению учебного материала.

Методические рекомендации.

Занятия в основном проводятся на свежем воздухе. Если погода сырая, холодная и ветреная, то тренировка проходит в зале. Каждая часть занятия (вводная, основная, заключительная) проводится в музыкальном сопровождении. Это повышает эмоциональность занятия и позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений.

Основным методом в проведении занятий является игра. Игровая деятельность, является одним из любимых занятий детей. Самые простые подвижные игры воспитывают у детей взаимовыручку, волю к победе, развивают силу, выносливость, быстроту, сообразительность, смекалку.

Занятия, проводимые в виде игры, проходят эмоционально и интересно, что доставляет детям большое удовольствие, создают хорошее настроение. Во время игр дети всегда активны и инициативны. Игры с пением, музыкальным сопровождением содействуют эстетическому воспитанию. Одним из факторов привлекательности игр является элемент соревнования. Все эти составляющие приводят к более эффективному усвоению учебного материала.