
Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю
директор
Суоярвской спортивной школы
Замореняк
Замореняк О.М.
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа
по общей физической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Кузьмина О.Е.

Суоярви
2018 г.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

Пояснительная записка

Эффективность учебного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и правильной нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся и учета возраста физиологических особенностей детей.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Цель программы: совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

В программе учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности детей, физические возможности и психологические особенности ребенка.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, формированию правильной осанки.
3. Осуществление равносторонней физической подготовки с акцентом на достаточную степень развития координационных способностей.
4. Обучение базовым двигательным действиям, представляющим собой основу для дальнейшего успешного в гимнастике так и других видах спорта.
5. Привитие стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
6. Воспитание положительного отношения к процессу обучения.

Формы занятий:

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; соревнования; эстафеты.

	и навыки										
4	Основы техники и тактики выполнения различных упражнений	3			1		1		1		
5	Правила соревнований по избранному виду спорта	2				1		1			
6	Использование инвентаря на занятиях	1			1						
	Итого часов:	10	2	1	2	1	2	1	1	-	-
	Практика										
	Общая физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	7	8	8	7
	Специальная подготовка	67	6	7	8	8	7	8	8	8	7
	Техническая подготовка	32	3	4	4	4	4	3	3	3	4
	Тактическая подготовка	31	3	4	3	3	3	4	3	4	4
	Соревнования	4					1	1	1	1	
	контрольно-переводные нормативы	4	2								2
	Итого часов	206	22	23	22	24	22	23	23	24	24
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3. Методическая часть

Программный материал.

В познавательных процессах детей интересующего нас возраста преобладает наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, воображение над отвлеченными рассуждениями. Ребенку свойственно практическое отношение к поставленным перед ним задачам, характеризующееся стремлением добиться конечного результата, а не выяснением сути дела, пониманием того, как этого результата достигнуть.

Осуществляя теоретическую подготовку детей в процессе обучения гимнастическим элементам, следует постепенно переводить внимание занимающихся с результата выполняемых действий на способ, которым это действие достигается.

Учитывая все выше изложенное, для юных спортсменов предлагается следующая тематика бесед, позволяющих сформировать должный уровень знаний. Их проведение возможно в форме отдельных занятий, либо в ходе учебно-тренировочных занятий в зале, в паузах отдыха во время основной и заключительной частей занятия, продолжительностью не более 15 мин.

Теоретическая подготовка.

- ✓ правила поведения в спортивном зале
- ✓ правила поведения на занятиях;
- ✓ правила занятия на шведской стенке;
- ✓ правила пользования с инвентарем;
- ✓ работа с предметами;
- ✓ элементарные правила для проведения соревнований;
- ✓ правила выполнения упражнений на скамейке.
- ✓ *Режим питания, гигиена и закаливание.* Полезные привычки, закаливание, умывание, пользование только своими личными вещами. Приучать содержать свое тело в чистоте, правильно питаться.

- ✓ *Меры предупреждения травматизма.* Научить правильно падать, элементы страховки на занятиях, правильно пользоваться инвентарем и снарядами, правильно выполнять упражнения, подготовка места к занятию.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижений, для успешности в любом виде спорта.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок.

Различные упражнения используемые для развития конкретных двигательных качеств, должны включать в себя не только упражнения, преимущественно направленные на развитие данного качества, а и подвижные игры, которые, по мнению специалистов благоприятствуют совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению здоровья детей. Использование подвижных игр как средства развития двигательных качеств, именно в дошкольном и младшем школьном возрасте представляет наиболее эффективным средством для решения поставленных задач.

Формирование навыков правильной осанки

- ✓ Упражнения в вертикальной плоскости
- ✓ Упражнения с удержанием предметов на голове
- ✓ Упражнение на равновесие
- ✓ Упражнения с предметами
- ✓ Упражнения на различные группы мышц

Блок 1. «Строевые упражнения». 1-й год обучения – умение выполнять построение, перестроение, простейшие способы размыкание, повороты на месте и в движении, изменение направления и скорости передвижения.

2-й год обучения – четкое выполнение команд, построений, перестроений, размыкание, поворотов, изменение направления и скорости передвижения.

Блок 2. «Общеразвивающие упражнения».

1-й год обучения – Умение выполнять простейшие упражнения для всех групп мышц в среднем темпе, амплитуда движений средняя.

2-й год обучения. «Умение выполнять упражнения в различном темпе, качественно с достаточной амплитудой (гимнастические упражнения с предметами, без предметов; упражнения для рук, плечевого пояса; упражнения для туловища, для формирования правильной осанки).

Блок 3. «Скорость – сила».

1-й год обучения – Умение совершать различные прыжковые упражнения, темп средний, преодоление препятствий любыми прыжковыми способами.

2-й год обучения – Умение выполнять простейшие способы совершения прыжка (в длину, в высоту, многократные, со скакалкой, с места, с шага) в среднем темпе, высота в соответствии с возрастными нормами, техника исполнения на среднем уровне.

Блок 4. «Ловкость».

1-й год обучения – Умение выполнять простейшие акробатические упражнения, упражнение на перелезание, преодоление препятствий, в сочетании различных способов передвижений, скорость средняя, качество выполнения среднее (группировки сидя, лежа, в приседе, кувырки и др.).

2-й год обучения. Умение выполнять отдельные акробатические упражнения, несколько раз подряд, преодоление препятствий различными способами на достаточно высокой скорости, безошибочно, в процессе игры.

Блок 5. «Быстрота».

1-й и 2-й год обучения. Умение выполнять беговые упражнения с ускорением в процессе игры, игровых заданий, различные движения в быстром темпе, резко.

Блок 6. «Сила».

1-й и 2-й год обучения. Умение выполнять упражнения с преодолением тяжести собственного веса тела, упражнения с утяжелением (вес 1 кг), совершать прыжковые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- ✓ основные положения рук;
- ✓ сгибание и разгибание;
- ✓ взмахи и рывковые движения;
- ✓ круговые движения;
- ✓ поднимание и опускание рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- ✓ основные положения головы и туловища;
- ✓ наклоны;
- ✓ повороты;
- ✓ вращения

Упражнения для мышц ног:

- ✓ основные положения ног;
- ✓ поднимание и опускание;
- ✓ махи;
- ✓ сгибание, разгибание, выпады;
- ✓ повороты;
- ✓ круговые движения.

Упражнения для мышц всего тела:

- ✓ ОРУ с предметами: упражнения с палкой, скакалкой, мячом, обручем;
- ✓ удержание и перемещение предметов;
- ✓ броски и ловля

Строевые упражнения:

- ✓ стойки, повороты;
- ✓ построения и перестроения;
- ✓ размыкание и смыкание приставным шагом.

Передвижения:

- ✓ обычным шагом;
- ✓ по кругу;
- ✓ по диагонали.

Ходьба, бег:

- ✓ ходьба на носках;
- ✓ высоко поднимая согнутые ноги;
- ✓ приставным шагом;
- ✓ в полуприсядем;
- ✓ выпадами;
- ✓ ходьба с изменением темпа;
- ✓ ходьба с чередованием бега;
- ✓ бег обычным шагом;
- ✓ бег на носках;
- ✓ бег у стены;
- ✓ бег на месте;
- ✓ бег с изменением темпа;
- ✓ бег с ускорением.

Прыжки в длину, высоту с места.

Упражнения на расслабление, игры.

Специальная физическая подготовка.

Эффективным методом развития специальных физических качеств является эстафета. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств. Использование на занятиях (с целью решения задач физического

воспитания) различных предметов (карандаши, веревочки, газеты, бумажные листочки и т.д.); природных материалов (прутики, веточки, цветы); овощи, фрукты, животные, игрушки, природные явления. В более старшем возрасте используются сюжетно-ролевые игры.

Подвижные игры занимают особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Дети выполняют упражнения не только по показу тренера, но и на основе объяснения. Необходимо постепенное последовательное изучение элементов от простого к сложному.

Блок 1. «Координация».

1-й год обучения. Умение выполнять специальные упражнения в среднем темпе, непродолжительно.

2-й год обучения. Качественное исполнение упражнений в среднем и быстром темпе, длительность выполнения достаточная (упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности в голеностопном суставе: гимнастические упражнения на 4 и 8 тактов и др.).

Блок 2. «Равновесие».

1-й год обучения. Умение сохранять равновесие в статических позах до 10 сек., выполнять упражнения на динамическое равновесие (упражнения усложненные большой амплитудой движений, ходьба по повышенной опоре и т.п.).

2-й год обучения. Умение сохранять статические позы до 20 сек., упражнения на динамическое равновесие выполнять в среднем и быстром темпе.

Блок 3. «Гибкость».

1-й и 2-й год обучения. Умение выполнять акробатические упражнения, требующие достаточной степени гибкости, сохранение поз данных упражнений, умение выполнять упражнения на растяжку с увеличивающейся постепенно амплитудой.

Упражнения на силу и быстроту.

- ✓ поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, мячом;
- ✓ наклоны и повороты туловища в различных направлениях, из различных исходных положений; то же с гимнастической палкой, мячом;
- ✓ лежа на полу, ноги согнуты, руки за головой, поднимание спины (поясница на полу);
- ✓ отжимание от скамейки
- ✓ поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до 90.
- ✓ (подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых и согнутых ног; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.; силовой вис прогнувшись с прямыми ногами.)
- ✓ лежа на животе – прогибание тела, руки вверх с удержанием прогнутого положения “лодочка”.

Упражнения на развитие гибкости (активная).

- ✓ наклоны вперед из седа ноги врозь (подготовительные упражнения: ноги вместе наклон вперед, стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями).
- ✓ мост из положения лежа (подготовительные упражнения: наклоны назад стоя на коленях, лежа на спине, согнуть ноги и опереться с руками за головой).
- ✓ шпагаты (подготовительные упражнения: поднимание ноги в сторону из упора лежа);
- ✓ выпады, полушпагаты;

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

- ✓ прыжки в длину с места;
- ✓ прыжки со скакалкой;

- ✓ прыжки с места вверх через веревочку или горку матов;
- ✓ прыжки через различные предметы;
- ✓ бег с высокого старта;
- ✓ игры с бегом типа эстафет.

Изучение техники гимнастических элементов

Изучение и совершенствование техники овладения двигательными действиями является реальным для данного этапа обучения

Распределение базовых двигательных действий, дающим возможность охватить все множество движений

Акробатические упражнения являются одним из важных средств физического воспитания. Акробатические элементы выполняются на гимнастических матах или акробатических и ковровых дорожках.

Применяемые акробатические элементы:

- ✓ Шпагаты. Подготовительные упражнения: поднимания ног в сторону, вперед и назад (правой и левой) в положении лежа; маховые движения ног; выпады, полушпагаты.
- ✓ “Лягушка” - упор лежа прогнувшись на животе стопы ног касаются головы (руки прямые) Подготовительные упражнения: упор лежа прогнувшись.
- ✓ Группировка - выполняется сидя, в приседе и лежа на спине. В такой последовательности их и надо изучать. Группировка является основным подводящим упражнением к перекатам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед.
- ✓ Перекаты – выполняются вперед, назад и в сторону. Выполнением перекатов является последовательное касание пола отдельными частями тела. Изучение перекатов в такой последовательности способствующих изучению стойки на лопатках: перекаты в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, затем из упора присев. Перекат назад в упор присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях, лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой.

Подвижные игры

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

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

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

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

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном

соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.

Важным условием успешной воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств: любви к Родине, преданности своему народу, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе начальной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всемерно - в нравственном, умственном и физическом отношении, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха. В спортивном коллективе создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всемерно развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами установилась определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: - советы, похвала, требования, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Так, в *вводной части* тренировочного занятия используются методы

словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. *В подготовительной:* методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В соревновательной деятельности применяются изученные технические и тактические действия в условиях учебно–тренировочных игр. Эффективность и безопасность тренировок так же зависит от наличия инвентаря и оборудования спортивного зала.

Ожидаемый результат.

Обучающиеся должны уметь:

1. выполнять построение, перестроение, простейшие способы размыкание, повороты на месте и в движении, изменение направления и скорости передвижения.
2. выполнять простейшие упражнения для всех групп мышц в среднем темпе, амплитуда движений средняя
3. совершать различные прыжковые упражнения, темп средний, преодоление препятствий любыми прыжковыми способами.
4. выполнять простейшие акробатические упражнения, упражнение на перелезание, преодоление препятствий, в сочетании различных способов передвижений, скорость средняя, качество выполнения среднее (группировки сидя, лежа, в приседе, кувырки и др.).
5. выполнять беговые упражнения с ускорением в процессе игры, игровых заданий, различные движения в быстром темпе, резко
6. выполнять упражнения с преодолением тяжести собственного веса тела, совершать прыжковые упражнения для отработки силы толчкового движения, отжимание от скамейки, поднимание ног на шведской стене.
7. выполнять упражнения с преодолением тяжести собственного веса тела, совершать прыжковые упражнения для отработки силы толчкового движения, отжимание от скамейки, поднимание ног на шведской стене.

Материально - техническое обеспечение.

- Мячи резиновые.
- Маты гимнастические.
- Скакалки.
- Обручи.
- Шведские стенки.
- Скамейки гимнастические.
- Нестандартное спортивное оборудование.

Система контроля и зачётные требования

Способы проверки образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение;
- ✓ участие в групповых соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- ✓ текущий контроль в виде проведения контрольных тренировок.
- ✓ итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения.
- ✓ соревнования школьного или районного уровня.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы
- ✓ соревнования школьного, муниципального и республиканского уровня.
- ✓ контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.
- ✓ тестирование проходит в начале учебно-тренировочного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май).

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ протоколы контрольных тестов и упражнений
- ✓ учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные нормативы:

1. бег 30 м
2. поднимание туловища
3. наклон вперёд из положения стоя
4. прыжок в длину с места

Список литературы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
6. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
10. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.