

**Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №13 г. Грозный**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «_____» _____ 2023 г.

Утверждена
приказом директор
МБОУ «СОШ №13» Грозного
Приказ № ___ от «__» _____ 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Расту Здоровым»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11- 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Яшуркаев Мансур Рустамович
Учитель физической культуры

г. Грозный 2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
МБОУ «СОШ №13» г. Грозного

Экспертное заключение Протокол № 2 от «29» августа 2023г.

Эксперт: Ахмадова Лариса Шамсудиновна

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Нормативно- правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы

- 1.5. Цель и задачи программы.
- 1.6. Категория учащихся.
- 1.7. Сроки реализации и объем программы.
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
 - 4.2. Кадровое обеспечение программы.
 - 4.3. Учебно-методическое обеспечение.
- Средства информационного и учебно- методического обеспечения программы.
- 4.4. Календарный учебный график.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Закон Чеченской Республики от 30.10.2014 №37-РЗ «Об образовании в Чеченской Республике»;

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы.

Программа имеет стартовый уровень, которая предусматривает теоретическое и практическое обучение.

Уровень освоения программы. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает спорт очень популярным среди обучающихся.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия

Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы Формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивных игр среди обучающихся.

Обучающие задачи:

- пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- приобретение необходимых физических и нравственно-волевых качеств: целеустремлённость, выдержка, настойчивость;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами выполнения элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.

Развивающие задачи:

- развивать коммуникативные отношения: чувство товарищества, взаимовыручки, коллективизма.
- развивать у детей основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- создать эффективные развивающие, оздоровительные и воспитательные пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставить возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развить у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитать морально-волевых качеств;
- воспитать культуры здоровья, потребности, способности и умения;
- заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии;
- воспитать ответственности за свое здоровье.

1.6. Категория учащихся.

Программный материал предназначен для детей 11-13 лет. Состав группы- постоянный, набор обучающихся- свободный.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.7. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа

1.8. Формы обучения и организации образовательной деятельности, режим занятий.

Формы обучения: очная.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.9. Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- правила здорового образа жизни;
- способы укрепления своего здоровья;
- приобретение необходимых физических и нравственно-волевых качеств: целеустремлённость, выдержка, настойчивость;
- владеют теоретическими и практическими приёмами выполнения элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.

Обучающиеся будут уметь:

- применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
- психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.
- коммуникативные отношения: чувство товарищества, взаимовыручки, коллективизма.
- основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- эффективные развивающие, оздоровительные и воспитательные пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставить возможности каждому ребёнку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развить у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- формирование морально-волевых качеств;
- культуры здоровья, потребности, способности и умения;
- заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии;
- чувство ответственности за свое здоровье.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1	«Вводное занятие»	2	2	-	Беседа
2	Физическая культура	2	1	1	Наблюдение, анализ и оценка выполненной работы
3	Общая физическая культура	36	-	36	
4	Общеразвивающая гимнастика	34	-	34	Отслеживание активности учащихся
5	Подвижные игры	34	-	34	
6	Акробатика	32	2	16	Наблюдение, анализ и оценка выполненной работы
7	Сдача нормативов (зачет) Бег 1 км	4	-	4	Оценка (зачет)
	Итого:	144	5	137	

2.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. «Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях при работе с предметами»

Теория: Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья; - иметь опрятную спортивную форму (шорты, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; - выходить из раздевалки по первому требованию педагога; - после болезни предоставить педагогу справку от врача; - присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; - иметь коротко остриженные ногти; - знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Тема 2 «Что такое физическая работоспособность физическая подготовленность»

Теория: Физическая работоспособность – потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия при статической, динамической и смешанной работе.

Челночный бег, взрывные отжимания.

Тема 3 «Длительный бег»

Практика: Длительный бег — это увеличенная тренировка для улучшения выносливости. Такой бег способствует:

- увеличению количества митохондрий и капилляров в мышечных клетках
- росту аэробной мощности
- повышению эффективности сердечно-сосудистой системы
- увеличению гликогена, накопленного в мышцах и печени
- развитию мышечно-скелетного комплекса

Тема 4 «Бег с препятствиями»

Практика: это отдельная дисциплина в программе легкой атлетики. Различают барьерный бег — дистанции 60, 110 и 400 м и собственно бег с препятствиями — 2000 и 3000 м.

Тема 5 «упражнения со скакалкой»

Практика: На Руси скалка была не только кухонной утварью. Этим нехитрым приспособлением костоправы «чинили кости» — скалкой делали массаж и лечили больную спину, ноги, шею. Конечно, сейчас никто не призывает заниматься самолечением, и если не усердствовать, а использовать скалку без фанатизма, то с ее помощью вполне реально убрать лишние сантиметры и килограммы с вашей фигуры.

Тема 6 «Упражнения в парах»

Практика: **Подготовительные**

Имитация прямых ударов в боксе.

Руки перед грудью: рывки локтями назад.

Руки в стороны: мах вперед с хлопками в ладоши и мах назад.

Руки в стороны: вращение рук вперед-внутри и в обратную сторону.

В парах с сопротивлением

И.п.: стойка на кистях. Сгибать и разгибать руки (партнер поддерживает за ноги).

И.п.: партнеры – лицом друг к другу, соединив ладони перед грудью. Поочередное разгибание рук партнера.

И.п.: партнеры – в затылок друг другу, ноги врозь, руки в стороны. Стоящий сзади старается опустить руки первого вниз.

И.п.: то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

Тема7 «Прыжковые упражнения»

Практика: это плиометрическая тренировка. Плиометрика — это взрывная сила, когда за короткий промежуток времени происходит максимальное сокращение, за счёт чего мышцы получают больше нагрузки и их мощность быстрее расходуется. При правильном питании с помощью этой тренировки можно даже увеличить мышечную массу.

Тема8. «Челночный бег с несколькими повторениями»

Практика: Челночный бег (челнок) – это двунаправленное преодоление отрезков на скорость в течение нескольких раз (обычно 4). Длина отрезков может быть различной, но рекомендуется не превышать суммарный показатель более 80-120 метров.

Тема9. «Эстафета»

Практика: (фр. estafette — «нарочный, посыльный, курьер») — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Тема10 .«Прыжки многоскоки»

Практика: это упражнение проводят многие спортсмены и многоскоки (прыжки с ноги на ногу, он же «олений бег») включены в программу как учебный норматив. Подготовка учащихся к выполнению данного норматива способствует развитию скоростно-силовых качеств и совершенствованию в технике отталкивания

Тема11. «Прыжки через препятствие»

Практика: это силовой вид кардио, которое вдобавок хорошо развивает выносливость. Исходное положение. В качестве препятствия может быть что угодно, например, скамья. Высота скамьи должна быть на уровне вашего колена или чуть ниже.

Тема12. «Игры с элементами бега»

Практика: игры с бегом рассчитаны на детей хорошо физически подготовленных: старшей и подготовительной к школе групп. Исходные положения детей во время игр: стоя, в ходьбе, бег на время от 1,5 до 2 минут, бег в короткие интервалы времени для выполнения того или иного задания в игре

Тема13. «Упражнения на пресс»

Практика: Во многом именно желание обладать плоским животом с развитыми мышцами пресса толкает людей на соблюдение диет и на занятия спортом. Однако несмотря на наличие огромного количество упражнений на

пресс, большинство из них являются вариацией одного и того же движения — скручиваний.

Тема 14. «Упражнения на пресс»

Практика: Результат упражнения сравнивался с классическими скручиваниями на пресс. Если коэффициент упражнения составляет, к примеру, 200, это означает, что упражнение задействует мышцы живота в два раза более эффективно, чем скручивания. Если же 25 — то в четыре раза хуже.

Тема 16. «Прыжки ч/з нарты на время»

Практика: Опорный прыжок. Техника выполнения акробатических упражнений (кувырки вперед и назад через «нарты».) Работа по станциям на развитие силы и гибкости. Показ и выполнение комплексов на коррекцию осанки

Тема 16. «Метания набивного мяча»

Практика: Основная задача метания набивного мяча- выработать у детей быстроту и скорость реакции, выносливость, меткость и работа с мячом позволит развить физические навыки, там, где надо быстрая перемена направления движения.

Тема 17. «Эстафета с элементами прыжков»

Практика: Эстафета начинается по сигналу руководителя с установленных исходных положений.

Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.

Варианты эстафеты:

- 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки;
- 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками;
- 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю;
- 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки;
- 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй;
- 6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю.

Тема 18. «Бег на короткие дистанции»

Практика: Этот вид бега, как его еще называют, **спринт**, был популярен у греков. Древние атлеты применяли высокий старт. А иногда практиковали низкий старт – тогда в качестве упора брали мраморные или каменные плиты.

Тема 19. «Старты из различных положений»

Практика: Беговые упражнения. Разучивание техники бега с высокого **старта** и стартовому ускорению. По команде: «**На старт!**» бегун ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии, а другую ногу отставляет на шаг назад, ступни параллельно, туловище прямо, руки вдоль туловища.

Тема 20. «Общеразвивающая гимнастика»

Практика: **Общеразвивающие** упражнения могут выполняться с предметами – гимнастическая палка, скакалка, мяч, гантели, мягкая игрушка.

Составление детьми и показ разминки.

Общеразвивающая гимнастика рассматривает такие понятия как «осанка», «сустав», «плоскостопие». Правильное положение тела при ходьбе, беге.

Влияние занятий на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Тема 21. «Упражнения и композиции ритмической гимнастики»

Практика: Ритмическая гимнастика — это комплекс произвольных упражнений, выполняемых в танцевальной манере, когда не требуется больших усилий для их выполнения и темп продиктован, прежде всего, звучащей музыкой. Сам человек при этом становится другим, находится в особом психическом состоянии, приподнятом настроении, наступает психологическая разрядка.

Тема 22. «Акробатические соединения»

Практика: Акробатика — сложный вид спорта, сразу бросаться в бурное море трюков не просто сложно, но и бессмысленно. Нужно подготовить свой организм и изучить простейшие трюки. Казалось бы, простые упражнения не имеют отношения к акробатическому спорту. Но любой сложный элемент просто состоит из более простых — шпагат, кувырок, перекат, мостик стойка. Даже сальто — это просто кувырок в воздухе. Поэтому если хорошо изучить простейшие движения, можно будет просто перейти на новый уровень.

Тема 23. «Кувырок вперед и назад»

Практика: Кувырки и стойки: Кувырок вперед и назад (длинный кувырок вперед — юноши, длинный кувырок вперед с препятствием — юноши, кувырок вперед — девушки). Кувырок вперед. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди.

Тема 24. «Стойка на лопатках»

Практика: Пользу стойки на лопатках трудно переоценить. Благодаря перевернутому положению тела во время упражнения «березка» происходит оздоровление и омоложение всего организма. Такая гимнастика рекомендуется в качестве панацеи от заболеваний верхних дыхательных путей, головных и менструальных болей, проблем с пищеварением. Стойка на лопатках является хорошим средством для лечения и профилактики варикозного расширения вен.

Тема 25. «Комплексы утренней гимнастики»

Практика: Утренняя зарядка — это главный шаг к приучению ребенка к спорту. В последнее время основные занятия детей сильно изменились. Такое понятие, как гиподинамия, становится все более распространенным. Сидячий образ жизни, малоподвижные игры приводят к недостатку движения, а это негативно сказывается на здоровье любого организма, тем более детского. И если взрослому можно легко объяснить всю пользу спорта, то ребенка надо увлекать. Именно поэтому столь важно проводить правильную утреннюю зарядку.

Тема 26. «Акробатические соединения»

Практика: Акробатика — сложный вид спорта, сразу бросаться в бурное море трюков не просто сложно, но и бессмысленно. Нужно подготовить свой организм и изучить простейшие трюки. Казалось бы, простые упражнения не имеют отношения к акробатическому спорту. Но любой сложный элемент

просто состоит из более простых — шпагат, кувырок, пережат, мостик стойка. Даже сальто — это просто кувырок в воздухе. Поэтому если хорошо изучить простейшие движения, можно будет просто перейти на новый уровень.

Тема 27. «Пережаты боком»

Практика: Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая пережат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение

Тема 28. «Висы согнувшись»

Практика: Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение виса изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно 10-15 человек.

Тема 29. «Поднимания прямых ног в висе»

Практика: Основными мышцами в подъемах ног в висе являются:

- таргетируемая – подвздошно-поясничная;
- синергисты–напрягатель широкой фасции бедра, портняжная, гребенчатая, длинная/короткая приводящие;
- стабилизаторы – прямая, косая мышцы живота;
- динамические стабилизаторы – прямая мышца бедра

Тема 30 «Удочка»

Практика:

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Тема 31. «Комбинация на перекладине»

Практика: Перекладина является одним из снарядов в спортивной гимнастике, в современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на перекладине среди мужчин, в которых разыгрывается набор медалей; также соревнования на перекладине входят в расписание командного и абсолютного первенства среди мужчин.

Тема 32. «Пережаты боком»

Практика: Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая пережат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

Тема 33. «Опорный прыжок»

Практика: При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных

элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

«Подвижные игры»

Тема 34. «Подвижная игра» — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Тема 35. «Групповые игры»

Практика: Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Тема 36. «Совушка». «Не давай мяч водящему»

Практика: Все играющие, кроме одного-двух водящих, становятся по кругу и начинают бросать мяч друг другу. Задача водящих, находящихся в кругу, — коснуться мяча рукой. Если водящему удастся это сделать, он меняется местом с тем, кто неудачно бросил мяч. Если мяч выкатится из круга, за ним может бежать любой игрок.

Тема 37. «Лови последнего»

Практика: Участники игры выбирают двух судей, а затем делятся на две равные команды. В каждой команде играющие рассчитываются по порядку номеров.

На черту старта становится первая пара игроков; каждый из них получает от ведущего мяч, по сигналу бросает его вверх — вперед и сейчас же бежит вслед за мячом. Задача играющего — поймать мяч, когда он подскочит, ударившись один раз о землю.

Тема 38 «Пустое место»

Практика: Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Тема 39 «Третий лишний»

Практика: Для игры обязательно необходимо чётное количество участников. Если в процессе кто-то захочет покинуть или присоединиться, то сделать это можно только вдвоём, или заменив кого-то. Лучше, если игроков будет от 8 и больше.

Тема 40. «Подвижная игра»

Практика: — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Тема 41 «Удочка»

Практика: Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Тема 42. «Самые быстрые»

Практика: Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером должны как можно скорее обежать круг в одном направлении (это важно, иначе можно столкнуться). Затем они бегут в центр круга к мячу. Игрок, который первым возьмет мяч и поднимет его вверх, приносит очко своей команде.

Тема 43. «Шишки, желуди, орехи»

Практика: Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, встает на место ведущего.

Тема 44. «Быстро по местам»

По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Тема 45. «Вызов номеров»

Практика: В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее – линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке.

Тема 46. «Самые быстрые»

Практика: Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером должны как можно скорее обежать круг в одном направлении (это важно, иначе можно столкнуться). Затем они бегут в центр круга к мячу. Игрок, который первым возьмет мяч и поднимет его вверх, приносит очко своей команде.

Тема 47. «Бег командами»

Практика: Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки шестером обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую

нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Тема 48. «Вызов номеров»

Практика: В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее _ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Тема 49. «Опорный прыжок»

Практика: При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический козёл или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят

Тема 50. «Самые быстрые»

Практика: Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером должны как можно скорее обежать круг в одном направлении (это важно, иначе можно столкнуться). Затем они бегут в центр круга к мячу. Игрок, который первым возьмет мяч и поднимет его вверх, приносит очко своей команде.

Тема 51 «Опорный прыжок»

Практика: При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки. При исполнении прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

Тема 52 «Строевые упражнения»

Практика: Строевые упражнения являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

Тема 53. «Опорный прыжок»

Практика: При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть

гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

Тема 54. «Вызов номеров»

Практика: В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее _ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке.

Тема 55. «Упражнения и композиции ритмической гимнастики»

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, увеличивается размах рук, и наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 56. «прыжок в длину с разбега»

Практика: Перед **разбегом** одна нога выставлена вперед, тело наклонено вперед или обе ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, руки на коленях. Сильно наклоненное туловище, энергичные движения ногами и руками позволяют набрать скорость в **разбеге** уже на 6-м беговом шаге. При этом постепенно наращивается и длина шагов.

Тема 57. «метания малого мяча»

Практика: Техника **метания малого мяча** включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. ... Мяч удерживается пальцами метаемой руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку.

Тема 58. «Вызов номеров»

Практика: Туловище держим прямо.

Вынесенную вперед ногу не сгибаем в колене, оставляем полностью выпрямленной, ставим её на грунт с пятки.

Ритмично работаем руками, совершая сильные махи. Руки согнуты в локтях, как и в беге, двигаются они вперед-назад.

Помогаем работе ног, покачивая тазом и туловищем.

Тема 59. «Бег на средние дистанции»

Практика: **Бег на средние дистанции** — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м^[1], 1000 м, 1500 м, 1

миля, 2000 м, 3000 м^{[1][2]}, 3000 м с препятствиями (стипель-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Тема 60. «День и ночь»

Практика: Участники делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Тема 61 «Вороны и воробьи»

Практика: Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Тема 62 «Чей отскок дальше»

Практика: Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Игроки поочередно бросают теннисный мяч в стену (шит). Чей мяч отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли.

Мяч того игрока, у кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

«Акробатика»

Тема 63 «Воспитание и совершенствование физических и морально-волевых качеств необходимых и в трудовой деятельности».

Цель работы – исходя из вышесказанного, возникла необходимость исследовать педагогические условия формирования морально-волевых качеств студентов

Тема 64. «Комбинация на перекладине»

Практика: Как известно из истории, турник - это один из древнейших гимнастических снарядов, прообразом которого являлось копье. Обычное копье, заложенное в расщелину скалы, использовалось древним воином для преодоления препятствий. Этим простейшим устройством пользовались на привалах как гимнастическим снарядом для развития силы рук и мышц спины.

Тема 65. «Опорный прыжок»

Практика: Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.

Тема 66. «Строевые упражнения»

Практика: Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Тема 67 «Группировка» –

Практика: положение отдельных частей тела максимально приближенных к туловищу, при этом руки обхватывают ноги, голова прижата к коленям, спина округлена.

Тема 68 «Мост»

Практика: это одно из акробатических упражнений, при котором спортсмен опирается на ноги и руки и максимально прогибается спиной вниз.

Тема 69 «Пережат»

Практика: акробатическое упражнение, при котором совершаются вращательные движения тела, но не выполняется переворачивание через голову.

Тема 70 «Техника выполнения упражнения»

Практика: это способ выполнения движения, и правильное положения частей тела в различные фазы упражнения.

Тема 71 «Стойка на лопатках».

Практика: Из упора лежа на спине поднять прямые ноги вверх, пережаться на лопатки и затылок, опереться руками в спину, локти – на полу, туловище держать вертикально, ровно.

Тема 72. «Сдача нормативов» (зачет)

Бег 1 км на время

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- вводный контроль (беседа) – сентябрь;
- текущий контроль: в форме устного опроса и практической самостоятельной работы (сдача нормативов);
- итоговый контроль: в форме устного опроса и практической самостоятельной работы (зачет, сдача нормативов) - по окончании обучения;

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы:

открытое педагогическое наблюдение.

формы:

- практикум, опрос.
- сдача нормативов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы

По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в журнале, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

Низкий уровень.

Учащийся демонстрирует:

не соответствие стилю, слабый эмоциональный настрой, плохая координация, не точные выполнения отдельных элементов.

Средний (допустимы) уровень.

Учащийся демонстрирует:

соответствие стилю, эмоциональный настрой, слабая координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации.

- выполняет по самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога;

- допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий.

Высокий уровень.

Учащийся демонстрирует:

соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение. Также оценивается умение работать комбинациями, соответствующими ситуации, точные выполнения отдельных элементов. Все выполняет самостоятельно без помощи педагога и правильно.

4.4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дата планируемая	Дата фактическая	Время проведения занятия	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	14		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20		2	Правила поведения в спортивном зале. Техника	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Комплексное собеседование

							безопасности на занятиях при работе с предметами.		
2.	сентябрь	16		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20		2	Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, опрос
3.	сентябрь	21		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20	Практическая работа	2	Длительный бег	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, опрос
4.	сентябрь	23		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20	Практическая работа	2	Бег с препятствиями	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, опрос

5.	сентябрь	28		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Упражнен ия со скалкой	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
6.	сентябрь	30		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Упражнен ия в парах	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
7.	октябрь	5		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Прыжков ые упражнен ия	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
8.	октябрь	7		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Челночны й бег с нескольки ми повторени ями	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
9.	октябрь	12		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Эстафета	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20					ной работы
10.	октябрь	14		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Прыжки и многоскок и	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
11.	октябрь	19		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Прыжки через препятств ия	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
12.	октябрь	21		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Игры с элементам и бега	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
13.	октябрь	26		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Игры с элементам и бега	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

14.	октябрь	28		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Упражнен ия на пресс	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
15.	Ноябрь	2		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Упражнен ия на пресс	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
16.	ноябрь	4		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Прыжки ч/з нарты на время	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
17.	ноябрь	9		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Метания набивного меча	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
18.	ноябрь	11		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Эстафета с элементам	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20			и прыжков		ной работы
19.	ноябрь	16		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Эстафета с элементам и прыжков	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
20.	ноябрь	18		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Бег на короткие дистанции	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
21.	ноябрь	23		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Кувырок вперед и назад	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
22.	ноябрь	25		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Стойка на лопатках	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

23.	ноябрь	30		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Комплексы утренней гимнастик и	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
24.	декабрь	7		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Акробати ческие соединени е	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
25.	декабрь	9		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Акробати ческие соединени е	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
26.	декабрь	14		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Ритмическ ая гимнастик а	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
27.	декабрь	16		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Ритмическ ая гимнастик а	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20					ной работы
28.	декабрь	21		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Перекаты боком	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Оценка продуктов творческо й деятельно сти учащихся
29.	декабрь	23		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Перекаты боком	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
30.	декабрь	28		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Висы согнувши сь	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
31.	декабрь	30		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Висы прогнувш ись	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

32.	январь	11		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Поднима ния прямых ног в висе	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
33.	январь	13		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Поднима ния прямых ног в висе	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
34.	январь	18		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Комбинац ия на переклади не	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
35.	январь	20		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Комбинац ия на переклади не	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
36.	январь	25		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Опорный прыжок	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20					ной работы
37.	январь	27		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Игровые задания по сигналу	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
38.	февраль	1		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Групповы е игры:	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
39.	февраль	3		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Совушка ». «Не давай мяч водящему »	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
40.	февраль	8		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Лови последнег о»,	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

41.	февраль	10		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	«Пустое место»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
42.	февраль	15		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	«Третий лишний»,	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
43.	февраль	17		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	«Удочка»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
44.	февраль	22		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	«Шишки, желуди, орехи»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
45.	февраль	24		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	«Быстро по местам»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20					ной работы
46.	март	1		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Вызов номеров»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
47.	март	3		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Бег командам и»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
48.	март	8		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Самые быстрые»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
49.	март	10		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«День и ночь»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

50.	март	15		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Вороны и воробьи»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
51.	март	17			Практи ческая работа	2	<i>Командны е игры с мячом</i>	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
52.	март	22		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Гонка мячей»,	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
53.	март	24		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	«Гонка мячей по кругу»,	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
54.	март	29		1 группа 14:00- 15:30 2 группа	Практи ческая работа	2	«Охотник и и утки»	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

				15:50-17:20					
55.	март	31		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20	Практическая работа	2	Поднимание прямых ног в висе	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, анализ и оценка выполненной работы
56.	апрель	5		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20	Практическая работа	2	Комбинация на перекладине	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, анализ и оценка выполненной работы
57.	апрель	7		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20	Практическая работа	2	Комбинация на перекладине	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, анализ и оценка выполненной работы
58.	апрель	12		1 группа 14:00-15:30 2 группа 15:50-17:20	Практическая работа	2	Опорный прыжок	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюдение, анализ и оценка выполненной работы

59.	апрель	14		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Строевые упражнен ия	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
60.	апрель	19		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Прыжки со скалкой	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
61.	апрель	20		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Висы прогнувш ись	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
62.	апрель	21		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Опорный прыжок	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
				2 группа 15:50- 17:20					
63.	апрель	26		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа	2	Упражнен ия и композиц ии ритмическ	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20			ой гимнастик и		ной работы
64.	апрель	28		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Упражнен ия и композиц ии ритмическ ой гимнастик и	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
65.	май	3		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Прыжок в длину с разбега	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
66.	май	5		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Метания малого мяча	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
67.	май	10		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Спортивн ая ходьба	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы

68.	май	12		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Бег на средней дистанции	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
69.	май	17		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Разновидн ости ходьбы и бега	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
70.	май	19		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Бег с преодолен иям препятств ий	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
71.	май	24		1 группа 14:00- 15:30 2 группа 15:50- 17:20	Практи ческая работа	2	Игры на закреплен ия навыков бега	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен ной работы
72.	май	26		1 группа 14:00- 15:30	Практи ческая работа		Сдача норматив ов» (зачет)	МБОУ «СОШ №13» г. Грозного	Наблюден ие, анализ и оценка выполнен

				2 группа 15:50- 17:20			Бег 1 км на время		ной работы
--	--	--	--	--------------------------------	--	--	------------------------------	--	---------------

**Паспорт комплекта оценочных средств.
Текущий контроль**

Предмет оценивания (планируемый результат)	Объект оценивания	Вид аттестации
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила здорового образа жизни; - способы укрепления своего здоровья; - приобретение необходимых физических и нравственно-волевых качеств: целеустремлённость, выдержка, настойчивость. 	<p>Форма устного опроса и практической самостоятельной работы (сдача нормативов)</p>	<p>Текущий контроль</p>

Итоговый контроль

Предмет оценивания (планируемый результат)	Объект оценивания	Вид аттестации
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила здорового образа жизни; - способы укрепления своего здоровья; - приобретение необходимых физических и нравственно-волевых качеств: целеустремлённость, выдержка, настойчивость; - владеют теоретическими и практическими приёмами выполнения 	<p>Форма устного опроса и практической самостоятельной работы (зачет)</p>	<p>Итоговый контроль</p>

элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.		
---	--	--

Типовые оценочные материалы

Описание теста: тест с множественными и одиночным выбором ответа.

Баллы за правильный ответ (правильный ответ- 1 балл за каждый вопрос).

Критерии оценивания: высокий уровень – 10 -8 баллов (не менее 80 % правильных ответов), средний уровень -7 -6 баллов (60 -79 %), низкий уровень – 5 баллов (менее 50 %).

Для текущего контроля:

№	Выполнение теста	Условия выполнения
	<p>1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный</p> <p>А. на формирование правильной осанки; Б. на гармоничное развитие человека; В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>2. Основными признаками физического развития являются</p> <p>А. антропометрические показатели; Б. социальные особенности человека; В. особенности интенсивности работы</p> <p>3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?</p> <p>А. сила; Б. быстрота; В. стройность; Г. выносливость; Д. ловкость; Е. гибкость</p> <p>4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:</p> <p>А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность; Б. быстрота, ловкость, гибкость; В. сила, быстрота, стройность</p>	<p>1. Максимальное время выполнения задания на 1 вопрос 3 минут- общее 35 минут.</p> <p>2. Задания оцениваются педагогом сразу после их представления.</p>

5. Выносливость – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость; Б. быстроту; **В. выносливость**

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А. прыжки со скакалкой; **Б. подтягивание в висе;** В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

А. посредством спортивных и подвижных игр;

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности; В.

посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

Б. силы мышц;

В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе? А. бокс;

Б. керлинг; **В. тяжелая атлетика**

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. бокс; **Б. гимнастика;** В.

армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

А. спринтерский бег; Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются А. общеразвивающими;

Б. собственно-силовыми;

В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование; Б. баскетбол; **В.**

художественная гимнастика

А) Тайм-аут Б) Предупреждение. В)
Удаление.

9. Кто был чемпионом мира 2012г.

А) Сборная Бразилии. Б) Сборная Италии. В)
Сборная Франции.

**10. Кто является автором известного
футбольного марша?**

А) М. Бландер. Б) И. Штраус. В) И. Бах.

11. Разрешается ли в спортивном зале играть в мин
ифутбол в бутсах с шипами?

А) Нет Б) Да В) По
усмотрению судьи

12. Как наказывается игрок за подножку сопернику
в своей штрафной площади?

А) Назначается 6 метровый пенальти Б)
Назначается свободный удар

В) Удаление игрока нарушившего правила

13. Что означает жест судьи «Поднятая вверх рука»
?

А) Мяч забит Б) Свободный удар
В) Мяч не засчитан

14. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперн
иков непосредственно со свободного удара?

А) Нет Б) Да В) Может
засчитаться по усмотрению судьи

15. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперн
иков непосредственно со штрафного удара?

А) Да Б) Нет В) Может
засчитаться по усмотрению судьи

16. Как наказывается игрок за опасную игру?

А)
Назначается свободный удар в сторону провинивш
ейся команды

Б)
Назначается штрафной удар в сторону провинивш
ейся команды

В) Устное предупреждение судьей

17. Как наказывается игрок за опасное нападение н
а соперника за пределами своей штрафной площа
ди?

А)
Назначается свободный удар в сторону провинивш
ейся команды

<p>Б) Назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды</p> <p>В) Устное предупреждение судьей 18 . Имеет ли право вратарь поменяться местами с какимлибо полевым игроком своей команды? А) Да Б) Нет В) Только если вратарь команды травмировался</p> <p>19. Фиксируется ли в мини-футболе положение «вне игры»? А) Да Б) Нет В) Может если одна из команд играет в меньшем составе</p> <p>20. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника? А) Да Б) Нет В) Можно если мяч на стороне соперника</p>	
---	--

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение: спортзал.
- мячи футбольные
- маты гимнастические
- фишки
- сетка волейбольная

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа будет реализована Исаевым Шамилем З, педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Методическое обеспечение программы.

№	Темы	Форма организации и проведения занятия	Приемы и методы	Оснащение занятий	Подведение итогов
1	Вводное занятие	Групповая, учебное занятие	Рассказ, объяснение, показ.	Иллюстрация, ТСО	Устный опрос
2	Физическая культура	Групповая, индивидуальная учебное занятие	Рассказ, объяснение, показ. Опрос.	Иллюстрации, ТСО	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Объяснение, упражнение, повторение, метод взаимной проверки, игровые и соревновательные моменты, поощрение	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, гимнастический мат	Зачет

4	Оздоровительная гимнастика	Индивидуальная, групповая, учебное занятие	Упражнение. Объяснение, повторение, демонстрация, показ, упражнение, поощрение	ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Тестирование Наблюдение за работой детей
5	Подвижные игры	Групповая, Учебное занятие, «Весёлые старты»	Объяснение, повторение, показ, сравнение, игра, временная работа в группах, анализ, поощрение	Мяч, скакалка, обруч, ТСО, мел	Анализ
6	Акробатика	Групповое, учебное Занятие	Рассказ, объяснение, показ	Ковер, маты	Зачет
7	Сдача нормативов» (зачет) Бег 1 км на время	Коллективная, групповая	Объяснение, рассказ, игровые моменты, анализ, обсуждение, поощрение	Спортивный инвентарь, канцелярия	Игра по станциям

Средства информационного и учебно- методического обеспечения программы

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Детские подвижные игры. / Сост.В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание».
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение».
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:Метод.пособие и программа.- М.: ВЛАДОС, 2002.-208с.
4. Красикова И.С., Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание. – 64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – СПб.: Ривьера,– 214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
- 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии». - М.: Сфера, 2003. - 144с.
- 11.Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение. – 319 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации //

<http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта // <http://www.kubansport.ru/39>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

