

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр «Волжский берег»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»
протокол № 1
от «10» января 2025 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»
№ 12-ОД от «10» января 2025 года
Директор М.А. Назарова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный олимпиец»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 21 день

Объем программы: 9 часов

Автор-разработчик: Абрамова Инна Геннадьевна,
заместитель директора по воспитательной работе
МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег»

с. Сомовка
2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 30.03.2022 года № 678-Р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
4. Методические рекомендации по проектированию ДООП (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»);
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
7. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
10. Устав МБУ ДО ДООЦ «Волжский берег».

Направленность программы

Основными направлениями деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный олимпиец» являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности обучающегося с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры обучающегося.

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.

В данной Программе учебный материал применяется, как для младшей, так и для старшей возрастных групп, поскольку имеет спортивно – оздоровительный характер и минимальный уровень сложности.

Цель программы - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Задачи:

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Образовательные:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- повышение физической подготовленности и работоспособности обучающихся.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности; - расширение двигательного опыта;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья посредством активных физических занятий, формирование навыков здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании **педагогических принципов:**

- природосообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса);
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование);
- принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

2. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Участники программы за период летней оздоровительной кампании должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов. Качество приобретенных знаний проверяется в течение всего летнего сезона, результат отслеживается в участии в спортивных и оздоровительных мероприятиях лагеря.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Юный олимпиец» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Юный олимпиец» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и технической тактической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы. Реализация данной программы и соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 7-15 лет.

Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к обучающемуся. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется. Противопоказаний по здоровью для освоения программы не имеется.

Формы обучения

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),
- разминка (разогрев всех групп мышц тела)
- практическое занятие,
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Количество детей в группе – до 15 человек.

- **Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**
- спортивный зал/площадка;
- уличные спортивные тренажеры,
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (спортивные маты, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол. мячи, кубики, кегли).

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводная диагностика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	контрольное занятие
2.	Беговая подготовка	1	-	1	
3.	Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения	1	-	1	
4	Работа со скакалкой	1	-	1	
5	Упражнения на основные группы мышц	1	-	1	
6	Правильное выполнение отжиманий	1	-	1	
7.	Скоростно-силовая подготовка	1	-	1	
8	Веселые старты	1	-	1	
9	Кроссфит	1	-	1	контрольное занятие
ИТОГО		9	1	8	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.06. 24.06. 17.07. 09.08.	21.06. 14.07. 06.08. 29.08.	3	9	3 раза в неделю

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Установленное количество учебных часов: 9 часов.

1 занятие

Тема 1: Вводная диагностика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности. Диагностика результативности (тесты).

1 занятие

Тема 2: Беговая подготовка

Практика. Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом.

1 занятие

Тема 3: Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения

Практика. Преодоление препятствий типа «лабиринт».

1 занятие

Тема 4: Работа со скакалкой

Практика. Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

1 занятие

Тема 5: Упражнения на основные группы мышц

Практика. Выполнение упражнения на тренажерах. Вспомогательные упражнения. Совершенствование техники выполнения.

1 занятие

Тема 6: Правильное выполнение отжиманий

Практика. Правильная техника во время классических отжиманий от пола, от колен, от скамьи. Отжимания с упоров, с подъемом рук, с касанием колен, с касанием плеча.

1 занятие

Тема 7: Скоростно-силовая подготовка

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

1 занятие

Тема 8: Веселые старты

Практика. Эстафеты и подвижные игры.

Тема 9: Кроссфит

Практика. Кувырок вперед, кувырок назад, берпи, отжимания из упора лежа на полу, подтягивания на перекладине в строгом стиле, подъемы корпуса из положения лежа на полу, подъем ног к турнику, приседания, прыжок в длину с места. Отжимания в упоре на брусьях.

Методическое обеспечение
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Тематика занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<i>Занятие 1: Вводная диагностика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях</i>	Беседа-игра	Словесный наглядный, практико-ориентированный	Раздаточный материал. Видеофильм	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Рефлексия. Тестирование
<i>Занятие 2: Беговая подготовка</i>	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение
<i>Занятие 3: Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения</i>	Выполнение практических заданий. Игровой тренинг групповая	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение
<i>Занятие 4: Работа со скакалкой</i>	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал.	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение
<i>Занятие 5 Упражнения на основные группы мышц</i>	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал. Театральные реквизиты. Звукозаписи.	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение
<i>Занятие 6: Правильное выполнение отжиманий</i>	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал.	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение

Тематика занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<i>Занятие 7</i> Скоростно-силовая подготовка	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал.	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение
<i>Занятие 8</i> Веселые старты	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал.	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение
<i>Занятие 9:</i> Кроссфит	Выполнение практических заданий.	Методы практической работы, игровые методы.	Карточки с заданиями. Раздаточный материал.	Спортивное оборудование и спортивный инвентарь	Наблюдение

Оценка результативности программы

Диагностическая карта: (Пример)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Промежуточный контроль (сумма баллов)	Дата	Итоговый контроль (сумма баллов)	Итоговый балл

Контрольные нормативы (тесты)

Контрольные упражнения	Балл	Возраст (лет)	
		6-11	12-15
Челночный бег 3*10 м	5	9,1	8,5
	4	10,1	9,3
	3	10,4	9,7
Бег 30 м. (сек)	5	5,7	5,0
	4	6,6	5,8
	3	7,0	6,6
Бег 500 м. (сек)	5	2,15	2,10
	4	2,20	2,15
	3	2,25	2,20
Прыжок в длину с места (см)	5	150	160
	4	145	155
	3	140	150
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	7
	4	2	5
	3	1	3
Сгибание рук	5	10	20
	4	9	18
	3	8	15
Наклоны вперед	5	+5	+10
	4	+4	+8
	3	+3	+5

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

Легкая атлетика:

Обучение различным видам ходьбы и бега: объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий.

Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость.

Бег не сгибая колени, ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам.

Обучение различным видам прыжков и метаний: объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний.

Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний. Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки.

Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжки в длину с места, с разбега. Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель.

Игра «Салки»

Игроки разбегаются, вода (квач) их догоняет и пытается дотронуться рукой — осалить. Если у него это получилось, осаленный становится водой, громко объявляя об этом всех участникам, и так до бесконечности, пока все не устанут.

Игра «Перестрелка»

Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера). Играющие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан (вышибала).

Команды становятся в квадраты, капитаны за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, т.е. так, чтобы между капитаном и его командой находилась команда противника. Играют волейбольным мячом.

Вначале между капитаном и игроками его команды, которым по жребию досталось право начать игру, проводится два раза переброска мяча: капитан бросает мяч в поле, ему его возвращают. Это делается, для того чтобы игроки другой команды имели время занять удобные места на площадке.

Третьим броском можно начать пятнать. Игрок, задетый мячом, который в него бросили, должен покинуть поле и перейти к своему капитану. Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову. При ловле или любом другом попадании в игрока отскочивший мяч может быть поднят. Но если он выкатился за пределы площадки на сторону противника, команда теряет его.

Когда в команде все игроки выбиты с поля, на поле выходит капитан, (он может выйти на поле в любое время, но только если его команда владеет

мячом). На месте капитана на лицевую линию поля становится один из выбитых или находящийся в поле игрок.

При выходе на площадку капитана снова делается два раза переброска, а с третьего раза уже можно начать пятнать. Выигрывает команда, выбившая с поля всех игроков противника (включая вышедшего на поле капитана).

Игра «Море волнуется раз...»

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Это могут быть:

корабль,
краб,
дельфин,
пират,
чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал, какую фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Атлетическая гимнастика:

Комплекс (количество нагрузки и повторов зависит от возраста обучающегося):

- жим штанги (гантелей) лежа широким хватом;
- тяга штанги (гантелей) в наклоне средним хватом;
- присед с оштангой (блином) на плечах;
- поднятие туловища; - упражнения с эспандером для лыжника;
- отжимания от пола, подтягивания на перекладине;
- бег, ходьба на беговой дорожке;
- езда на велотренажёре;
- упражнение «планка»;
- занятия на тренажёрах.

Сдача контрольных нормативов:

поднятие туловища,

отжимания от пола,
подтягивания на перекладине,
упражнение «планка».

«Командная гонка»

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м. Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку.

Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

Спортивные игры:

Освоение простых элементов баскетбола. Объяснение безопасности при освоении простых правил техники элементов баскетбола. Описание техники выполнения простых элементов баскетбола.

Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук.

Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах, передачи из различных исходных положений, броски мяча по кольцу. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

Освоение элементов пионербола и волейбола.

Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов пионербола и волейбола. Описание техники выполнения простых элементов пионербола и волейбола.

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Освоение простых элементов игры в футбол.

Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в футбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в футбол.

Элементы игры в футбол: в шеренгах передача мяча друг другу основными способами (носком, внутренней части стопы, наружной частью стопы, подъёмом стопы), остановка мяча.

Элементы игры в футбол: ведение мяча по прямой линии, с обводкой предметов (кегли, кубики).

Элементы игры в футбол: удары по воротам без вратаря. Подвижные игры с элементами игры в футбол.

Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:
Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль усвоения программы;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный
- групповой;
- поточный.

Методическое обеспечение программы:

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному проведению занятий;
- плакаты, брошюры;
- разработки игр, викторин, бесед, конкурсов.

Список литературы

1. А.Ю. Мистюрина «Движение - жизнь!» ВДЦ «Орленок», 2017 год
2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портной. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения». Москва АСАДЕМА 2004 г;
3. О.П. Кузин «Азбука основ настольного тенниса» , Нижневартонск, 2019 г.
4. Г.П. Коняхина «Народные игры для детей школьного возраста» г Челябинск, издательский центр «Уральская академия», 2014 г
5. Е.В. Колосова «Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей» г Саратов, ИЦ «Наука», 2018 г.

6. Н.А. Федорова «Физическая культура. Подвижные игры» 5-8 класс, издательство Москва, 2016 г
7. Н.А. Федорова «Физическая культура. Подвижные игры» 1-4 класс, издательство Москва, 2016 г
8. О.В. Ларина «Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста» , г Саратов, 2-19 г.
9. Т.А. Михайлова «Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях» г Челябинск, 2020 г.