

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Ухта

Принята на заседании педагогического
совета МБОУ «ООШ» с. Усть-Ухта
от «26» 05 2023
Протокол № 7

Утверждаю
Директор школы
 ФИО
«26» 05 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности «Быстрее, выше, сильнее»**

Возраст детей: преимущественно 7-11 лет

срок реализации 2023-2024 г.

Программу составил: заместитель директора по УВР
МБОУ «ООШ» с. Усть-Ухта
Лобанова Г.А.
Педагог, реализующий программу:
Лобанова Г.А.

с. Усть-Ухта, 2023 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.	3
1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	5
3. Содержание	6
Календарный учебный график	
Учебный план	
Содержание курса	
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
1. Календарно- тематическое планирование	13
2. Условия реализации программы.	15
3. Формы контроля/аттестации	16
4. Оценочные материалы	16
5. Методические материалы	21
6. Материально-техническое обеспечение:	22
Список литературы	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» стартового уровня составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Актуальность нашей программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность. Создание школьного спортивного клуба позволяет нам решить проблему занятости учащихся школы и их родителей в своё свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования.

Новизна нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

Адресат. Участниками программы являются учащиеся 1–4 классов 7 –11 лет МБОУ «ООШ» с. Усть-Ухта. Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Отличительная особенность программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе.

Представленная программа направлена на пропаганду основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни; развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся. Воспитывает привычку к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха.

Является общекультурной, модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Срок реализации программы, формы и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше,

сильнее» рассчитана на 1 год обучения для детей ориентировочно 7 -11 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Объём программы: 34 часа.

Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия,

Особенности организации образовательного процесса: состав группы переменный.

Виды занятий- индивидуальные, групповые, коллективные.

2. Цели и задачи

Цель: Школьный спортивный клуб создан в целях широкого привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышения уровня физического развития, а также успешной сдачи норм ГТО.

Задачи:

Образовательные

- формирование знаний и умений в области ЗОЖ
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование правильной осанки и культуры движений;
- привитие навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- расширение функциональных возможностей организма для сдачи норм ВФСК «ГТО».

Воспитательные

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

3. Содержание

Содержание программы

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
сентябрь	май	34 недели	34 часа	1 раз в неделю по 1 часу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание разделов и тем	количество часов		
		теория	практика	всего
1	Легкая атлетика	1	8	9
1.1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	2	3
1.2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета		2	2

1.3	Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места. Игры с прыжками. Разнообразные прыжки и многоскоки.		2	2
1.4	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.		2	2
2	Спортивные игры	4	5	9
2.1	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований.	1		1
2.2	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	1	2
2.3	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1	1	2
2.4	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	1	1	2
2.5	Подвижные игры.		2	2
3	Гимнастика	1	5	6
3.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов на месте.	1		1
3.2	ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей		1	1
3.3	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		1	1
3.4	Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.		1	1
3.5	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.		1	1
3.6	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие		1	1

	координационных способностей.			
4	Силовая подготовка	0	8	8
4.1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		1	
4.2	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости		1	
4.3	Метание набивного мяча. Подтягивание. Приседания.		1	
4.4	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Упражнения с гантелями.		2	
4.5	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.		2	
4.6	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.		1	
5	Физическая культура и спорт в России	2	0	2
5.1	История физической культуры.	1		
5.2	Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1		
	Итого:	8	26	34

Ожидаемые результаты обучения:

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования

уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1. Формирование понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. 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;
3. Умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Представление занятий в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
5. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий и упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. Умение проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
7. Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Легкая атлетика (9 часов)

Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий,

оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-2000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.

2. Спортивные игры (9 часов)

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Веребочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

3. Гимнастика (6 часов)

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д), подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие координации и силовой выносливости. Развитие гибкости.

4. Силовая подготовка (8 часов)

Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Мальчики - подтягивания из вися, девочки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания. Приседания. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.), подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (дев.).

Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания на одной ноге. Определение уровня развития силовых способностей мышц рук. Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.

5. Физическая культура и спорт в России (2 часа)

История физической культуры. Понятие о физической культуре. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Формы организации: секция, беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарно- тематическое планирование

№	Наименование тем и разделов	1 час в неделю
Легкая атлетика		
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1
3	Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места.	1
4	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
5	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
Спортивные игры		
6	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований.	1
7	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
8	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия в защите.	1
9	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	1
10	Баскетбол. Штрафной бросок. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1
Гимнастика		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов на месте.	1
12	ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
13	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
14	Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1

15	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1
16	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
	Силовая подготовка	
17	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
18	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
19	Метание набивного мяча. Подтягивание. Приседания.	1
20	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Упражнения с гантелями.	1
21	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания.	1
22	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1
23	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1
24	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.	1
	Спортивные игры	
25	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1
26	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1
27	Подвижные игры.	1
28	Подвижные игры.	1
	Легкая атлетика	
29	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета.	1
30	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
31	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча.	1
32	Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1
	Физическая культура и спорт в России	
33	История физической культуры.	1
34	Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1
	Итого:	34

1.

2. Условия реализации программы.

Срок реализации программы, формы и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Быстрее, выше, сильнее» рассчитана на 1 год обучения для детей в возрастной группе ориентировочно 7-11 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий 45 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, спортивной площадке и школьном стадионе. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах т. д.);
- основной, выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на восстановления дыхания и снятия физического и психологического напряжения (массаж, аутотренинг и т.д.). В конце заключительной части подводятся итоги занятий и объявляется домашнее задание.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуре и гимнастике, о гигиене, о технике безопасности, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Для реализации программы используются:

форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия,

Г

методы обучения: словесные, наглядные, практические;

методики дифференцированного и индивидуального обучения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

О

Особенности организации образовательного процесса: состав группы переменный.

В

Виды занятий- индивидуальные, групповые, коллективные.

Ы

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, инструкторская и судейская практика.

З

а

н

3. Формы контроля/аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» (получение знака)
2. Участие в конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры;
3. Матчевые встречи , соревнования с командами аналогичного возраста;.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

4. Оценочные материалы

(Уровень физической подготовленности)

Подтягивание на перекладине, раз (мальчики, юноши)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	4 и выше	3	2	1.5	1 и ниже
8	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
9	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
10	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
13	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
14	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
15	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
17	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

Наклон вперед из положения сидя на полу (см)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	5	3	1	7	5	3

2	6	4	2	8	6	4
3	7	5	3	9	7	5
4	8	6	4	10	8	6
5	9	7	5	11	9	7
6	10	8	6	12	10	8
7	11	9	7	13	11	9
8	12	10	8	14	12	10
9	13	11	9	15	13	11
10	14	12	10	16	14	12
11	15	13	11	17	15	13

Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	40	20	10	50	30	20
2	50	30	20	60	40	30
3	70	40	30	80	50	40
4	80	50	40	90	60	50
5	90	80	70	110	100	90
6	105	95	85	115	105	95
7	110	100	90	120	110	100
8	115	105	95	125	115	105
9	120	110	100	130	120	110
10	125	115	105	135	125	115
11	130	120	110	140	130	120

Поднимание туловища за 30 сек. (см)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	17	16	15	15	14	13
2	18	17	16	16	15	14
3	19	18	17	17	16	15
4	20	19	18	18	17	16
5	21	20	19	19	18	17
6	22	21	20	20	19	18

7	23	22	21	21	20	19
8	24	23	22	22	21	20
9	25	24	23	23	22	21
10	26	25	24	24	23	22
11	27	26	25	25	24	23

Подъем туловища в сед за 30 сек. (девочки и девушки)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
8	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
9	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
10	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
11	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
12	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
13	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
14	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
15	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
16	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
17	25 и выше	24	20-23	15-19	14 и ниже
18	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже

Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	10	8	4	6	4	2
2	11	9	5	7	5	3
3	12	10	6	8	6	4
4	13	11	7	9	7	5
5	14	12	8	10	1	6
6	16	13	10	11	9	7
7	18	14	12	12	10	8
8	20	16	14	13	11	9
9	22	18	16	14	12	10

10	24	20	18	15	13	11
11	26	22	20	16	14	12

Бег на 1000метров мин. и сек.(девочки и девушки)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	6.10 и ниже	6.11-6.45	6.46-7.20	7.21-7.59	8.00 и выше
8	5.55 и ниже	5.56-6.28	6.29-7.01	7.02-7.45	7.46 и выше
9	5.45 и ниже	5.46-6.18	6.19-6.51	6.52-7.35	7.36 и выше
10	5.35 и ниже	5.36-6.08	6.09-6.41	6.42-7.25	7.26 и выше
11	5.24 и ниже	5.25-5.57	5.58-6.30	6.31-7.14	7.15 и выше
12	5.14 и ниже	5.15-5.47	5.48-6.20	6.21-7.04	7.05 и выше
13	5.03 и ниже	5.04-5.36	5.37-6.09	6.08-6.53	6.54 и выше
14	4.53 и ниже	4.54-5.26	5.27-5.59	6.00-6.43	6.44 выше
15	4.43 и ниже	4.44-5.15	5.16-5.48	5.49-6.32	6.33 и выше
16	4.33 и ниже	4.34-5.05	5.04-5.38	5.39-6.22	6.23 и выше
17	4.22 и ниже	4.23-4.54	4.55-5.27	5.28-6.11	6.12 и выше
18	4.16 и ниже	4.17-4.48	4.49-5.21	5.22-6.05	6.06 и выше

Бег на 1000метров мин. и сек.(мальчики и юноши)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	6.00и ниже	6.01-6.34	6.35-7.09	7.10-7.55	7.56 и выше
8	5.35 и ниже	5.36-6.08	6.09-6.41	6.42-7.25	7.26 и выше
9	5.20 и ниже	5.21-5.53	5.54-6.26	6.27-7.10	7.11 и выше
10	5.05 и ниже	5.06-5.38	5.39-6.11	6.12-6.55	6.56 и выше
11	4.50 и ниже	5.51-5.23	5.24-5.56	5.57-6.40	6.41 и выше
12	4.35 и ниже	4.36-5.08	5.09-5.41	5.42-6.25	6.26 и выше
13	4.20 и ниже	4.21-4.53	4.54-5.26	5.27-6.10	6.11 и выше
14	4.05 и ниже	4.06-4.38	4.39-5.11	5.12-5.55	5.56 выше
15	3.55 и ниже	3.56-4.28	4.29-5.01	5.02-5.45	5.46 и выше

16	3.45 и ниже	3.46-4.18	4.19-4.51	4.52-4.35	5.36 и выше
17	3.35 и ниже	3.36-4.08	4.09-4.41	4.42-5.25	5.26 и выше
18	3.30 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5.21 и выше

Челночный бег 3x10

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	8.6	8.8	9.0	9.0	9.2	9.4
2	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	9.2
3	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
4	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.8
5	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
6	7.6	7.8	8.0	8.0	8.2	8.4
7	7.4	7.6	7.8	7.8	8.0	8.2
8	7.2	7.4	7.6	7.6	7.8	8.0
9	7.0	7.2	7.4	7.4	7.6	7.8
10	6.8	7.0	7.2	7.2	7.4	7.6
11	6.6	6.8	7.0	7.0	7.2	7.4

Прыжки в длину с места (см), (мальчики и юноши)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
8	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
9	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
10	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
11	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
12	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
13	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
14	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
15	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
16	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
17	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже

18	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
----	------------	---------	---------	---------	------------

Прыжки в длину с места (см),(девочки и девушки)

Возраст (лет)	Высокий 5 баллов	Выше среднего 4 балла	Средний 3 балла	Ниже среднего 2 балла	Низкий 1 балл
7	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
8	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
9	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
10	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
11	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
12	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
13	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
14	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
15	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
16	198 и выше	186-197	174-185	160-173	159 и ниже
17	204 и выше	191-203	178-190	162-177	161 и ниже
18	208 и выше	194-207	190-193	164-179	163 и ниже

5. Методические материалы

(Техника выполнение упражнений)

Челночный бег 3x10 метров (с кубиками)

По команде обучающийся походит к линии старта берет один кубик. По команде « Марш!» обучающийся бежит с кубиком до финишной линии 10- метрового отрезка кладёт его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладёт его на линию финиша. Секундомер включается по команде « Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

Прыжок в длину с места

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется по команде педагога любим способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

Поднимание туловища в сед

Выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде « Марш!» обучающиеся выполняет наклоны вперед до касания локтями коленей и возвращается в и. п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30с.

Подтягивание на высокой перекладине

Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется обучающимися

максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде обучающиеся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется обучающиеся максимальное количество раз. Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

Наклон вперед из положения стоя. И.П. - о.с. обучающиеся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 2 с.

6. Материально-техническое обеспечение:

Школьный стадион

Уличная площадка «Воркаут» - 1

Спортивный зал -1

Спортивный инвентарь (в ассортименте):

1. Гимнастические скамейки - 1
2. Скакалки - 15
3. Рулетка – 1
4. Секундомер (1 шт.)
5. Волейбольная сетка со стойками (1 шт.)
6. Щит баскетбольный игровой с кольцом, сеткой (2 шт.)
7. Мяч баскетбольный (5 шт.),
8. Мяч волейбольный (3 шт.),
9. Мяч футбольный (3 шт.)
10. Мячи набивные различной массы – 10
11. Мячи для метания - 3
12. Козёл гимнастический (1 шт.),
13. Конь гимнастический (1 шт.)
14. Мат гимнастический (6 шт.),
15. Шведская стенка (3 шт.)
16. Обруч алюминиевый (5 шт.), Обруч гимнастический металлический (7 шт.)

Список литературы

1. Лях В.И и Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – Москва: «Просвещение», 2007 г.;
2. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». – Москва: «Сфера», 2003г.;
3. Бутин И. М. «Физическая культура в начальных классах». – Москва: «Владос – Пресс», 2001г.;
4. Тихомирова Л.Ф. «Уроки здоровья для детей 5-8 лет». – Ярославль: «Академия развития» 2002г.;
5. Минский Е.М. «Игры и развлечения в группе продлённого дня». – Москва: «Просвещение», 1983г.;
6. Шурухина В.К. «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы». – Москва: «Просвещение», 1980г.;

7. Яковлев В. Г. и Ратников В.П. «Подвижные игры». – Москва: «Просвещение», 1977г.
8. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
9. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2009
10. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 2007
11. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
12. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 2015
13. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 2001
14. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа- богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 2001
15. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс –Готов к труду и обороне – сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015