

Управление образования администрации муниципального образования
Тимашевский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тимашевский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» 01 2024г.
Протокол № 2



Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»
О.А. Тагинцева
Приказ № 5 от «12» 01 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивная карусель»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 72 часа (1 год)
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: бюджет
ID-номер Программы в Навигаторе 21633

Автор-составитель:
Олейник Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования
МБУДО ЦТ «Радуга»

ст-ца Роговская, 2024 г.

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	8
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	9
2.1	Условия реализации Программы	9
2.2	Формы аттестации	9
2.3	Оценочные материалы	10
2.4	Методические материалы	10
	Алгоритм учебного занятия	11
3.	Раздел 3 программы «Воспитательная деятельность»	11
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	11
3.2	Формы и методы воспитания	12
3.5	Список литературы.	13
4	Приложение	14

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» (далее Программа) **физкультурно-спортивной направленности** составлена в соответствии:

1.2 Нормативно-правовая база Программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.);

- Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального

бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район.

В учебный план Программы внесены мероприятия воспитательной направленности.

Программа «Спортивная карусель» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении Программы, так как укрепляют здоровье.

Актуальность Программы в том, что преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции психического и физического развития учащихся средствами музыкально-ритмической деятельности. В ходе занятия ритмикой развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в особой развивающей среде для выявления и развития возможностей детей в приобщении учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Программа является **модифицированной**. Она основана на авторской Программе по ритмической пластике «Ритмическая мозаика», автор Буренина А.И.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что большое внимание в ней уделено не только развитию творческих способностей, но и развитию физических данных ребенка, с помощью образно-игровых упражнений, благодаря которым ребенок развивает физические способности. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. В программу добавлена тема профориентационной направленности.

По Программе могут успешно заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Возможность сочетания разных видов деятельности и форм работы, налаживание связей между образовательной и воспитательной работой. В Программу внесены темы мероприятий по воспитательной работе, которая осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях.

В процессе обучения по Программе учащиеся знакомятся с профессиями.

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке РФ - русском.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 7-10 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек. Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края

Уровень Программы - ознакомительный.

Объем – 72 часа.

Сроки реализации – 1 год (сентябрь – декабрь; январь– май).

Форма обучения – очная. Возможна реализация электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Форма организации учебного занятия – рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 72 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа (45 минут), с 15-ти минутным перерывом, и 1 раз в неделю 2 часа (30 минут), с 15-ти минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа предусматривает проведение учебных занятий в традиционной форме, но используя игровые методики, развивающие. Занятие состоит из теоретической и практической частей. Ребенок получает всестороннее развитие, вовлекается с первого занятия в познавательную и творческую деятельность. При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровье-сберегающих технологиях. Систематически в начале занятия проводится разминка для разогрева мышц.

Форма организации коллектива – группа.

Цель Программы – создание мотивирующей среды для формирования познавательного интереса к занятиям ритмикой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- развитие двигательных способностей детей;
- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;

Личностные:

- Развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- Развить чувство ритма, музыкальность;

Метапредметные:

- развитие мотивации к регулярным занятиям;
- развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль I					
Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.					
1.	Введение в образовательную программу	2	2	-	Вводный контроль
Раздел 2. Общая физическая подготовка -34 часа.					
2.	Общая физическая подготовка	34	1	33	опрос, домашнее задание, промежуточный контроль
Итого по модулю I		36	3	33	
Модуль II					
3. Основы техники движений -32 часа.					
3.	Основы техники движений	32	1	31	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, текущий контроль
3.1	Техническая подготовка	32	1	31	
Раздел 4. Подвижные игры -2 часа.					

4.	Подвижные игры	2	-	2	Собеседование, тестирование.
Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа.					
5.	Тестирование физических качеств	2	-	2	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
Итого по модулю II		36	1	35	
Итого:		72	4	68	
	Мероприятия воспитательного направления	4		4	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную Программу: 2 часа, теория – 2 часа.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмики.

Раздел 2. Общая физическая подготовка -34 часа. Теория – 1 час; практика 33 часа.

Строевые упражнения. Понятия: строй, шеренга, колона, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!»

1. Повороты: направо, налево, кругом.
2. Построения: в шеренги, колонны, круги.
3. Виды передвижения: строевой шаг, бег подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. **Развитие физических качеств:** силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. **Упражнения без предметов:** для рук и плечевого пояса, для мышц туловища рук и ног.
3. **Упражнения с предметами:** с гимнастической скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития равновесия: Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках, равновесие с закрытыми глазами.

Раздел 3. Основы техники движений - 32 часа, теория- 1 час, практика – 31 час.

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

Техническая подготовка.

Разновидности ходьбы и бега.

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону.
2. Ходьба в полуприсяде, приседе. Шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Бег.

Равновесия.

1. Стойки на носках; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках.
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Прыжки.

1. Прыжки на 180 градусов.
2. Прыжки со сменой ног.
3. Открытый и закрытый прыжки.

Раздел 4. Подвижные игры - 2 часа, практика -2 часа.

Подвижные игры на развитие координации и ловкости и т.д.

Раздел 5. Тестирование физических качеств 2 часа, практика 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

Учащиеся должны иметь следующие навыки:

Образовательные:

- развитие двигательных способностей детей;
- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;

Личностные:

- Развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- Развить чувство ритма, музыкальность;

Метапредметные:

- развить мотивацию к регулярным занятиям;
- развить физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий» Учебный график

Начало обучения по программе: 1 сентября.

Окончание - 31 мая.

Учебный год – 36 недель.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год.

Продолжительность занятия - 45 минут (1 академический час).

Занятия по Программе проводятся по утвержденному расписанию.

Срок проведения итоговой аттестации учащихся - май.

Условия реализации Программы

Материально техническое обеспечение: занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, аудиокассеты, диски и т. п.). Учащиеся на занятиях в специальной одежде. Для проведения занятий необходим следующий материал:

1. Секундомер (1 шт.).
2. Гимнастическая скакалка (10 штук).
3. Гимнастический обруч (10 штук).
4. Гимнастический мяч (10 штук).
5. Гимнастические скамейки.
6. Информационное обеспечение – музыкальный центр, мультимедийное оборудование.

Кадровое обеспечение. Педагог, который проводит занятия по реализации программы, имеет высшее профессиональное образование, педагогом, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный и итоговый контроль.

Виды аттестации: итоговая (май).

Формы проведения: Сдача нормативов по ОФП

Дополнительное образование не имеет четких критериев оценки результатов практической деятельности обучающихся, поэтому показ спектакля — это наиболее объективная форма подведения итогов. Такая форма работы позволяет обучающимся критически оценивать не только чужие работы, но и свои.

Критерии оценки.

Уровень оценивания: высокий, средний, низкий

Высокий: уровень выполнения требований высокий, отсутствуют ошибки в работе, характерна творчески преобразующая деятельность, самостоятельная работа, творческие изменения, высокий уровень мотивации.
Средний: уровень выполнения требований хороший, но допущены незначительные ошибки в работе, активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий
допущены ошибки в работе, занимается с интересом; нуждается в помощи педагога.

Низкий: уровень выполнения требований достаточный, минимальный, репродуктивный, мотивированный на обучение; допущены ошибки в работе, занимается с интересом; нуждается в помощи педагога

При оценивании учащегося учитывается:

сформированность интереса к предмету, наличие исполнительской культуры, развитие образного мышления и мыслительной активности; овладение практическими умениями и навыками в исполнительской деятельности; проявление интереса к изучению, активности на занятии, успешность личностных достижений.

Форма фиксации результата: протокол, диагностическая карта.

Порядок, формы проведения, система оценки, оформление и анализ результатов итоговой аттестации учащихся осуществляется согласно «Положения об организации и проведении итоговой аттестации учащихся объединения физкультурно – спортивной направленности «Спорттик» к Программе «Спортивная карусель».

Оценочные материалы

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждый учащийся наглядно показывает свои возможности. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения диагностической карты учащегося в начале года и в конце учебного года. Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3. Приложение 4.

Методические материалы

В процессе реализации Программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

Методы обучения.

Словесный метод. Наглядный метод.

Репродуктивный метод. Частично-поисковый метод.

Методы эмоционального стимулирования. Создание ситуации успеха.

Методы развития познавательного интереса. Методы контроля и самоконтроля.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий: технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

Формы организации учебного занятия: рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы;
- упражнения для развития гибкости, равновесия.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный (3 мин.).

II этап - подготовительный (3 мин.) (подготовка к восприятию нового содержания).

III этап - основной (30 мин.).

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

IV этап – контрольный (3 мин.).

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

V этап – итоговый (3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

VI этап: информационный (3 мин.). Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Раздел 3 программы «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель воспитательной работы - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитательной работы:

- развивать способности и творческий потенциал в воспитании каждого учащегося посредством использования возможностей учебного занятия;
- воспитывать общительность, любознательность, инициативность, самостоятельность через индивидуальную и групповую работу в детском объединении;
- формировать общую культуру личности, в том числе ценности здорового образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции через потенциал событийного воспитания;
- формировать духовно-нравственные ценности через объединения воспитательных ресурсов семьи и Центра творчества, установления партнерских взаимоотношений с родителями (законными представителями);

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определены «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года». Они направлены на воспитание, формирование, понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению

норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Формы организации воспитательного мероприятия:

Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям:

- беседы,
- рассказ
- объяснение,
- наглядный показ,
- презентация,
- видео презентация.

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и воспитанников, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотиваций ребенка, его сознания и приемов поведения.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- ✓ метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),

✓ 3.3. Условия воспитания, анализ результатов

- ✓ Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива «Спортник» на основной учебной базе реализации Программы «Спортивная карусель» в МБУДО Центре творчества «Радуга» в соответствии с нормами и правилами работы МБУДО ЦТ «Радуга», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.
- ✓ Анализ результатов воспитания проводится в процессе **педагогического наблюдения** за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).
- ✓ Результаты, полученные в ходе оценочных процедур-опросов, интервью -используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

✓ 3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Период проведения (месяц)	Форма проведения	Практический результат иллюстрирующий
-------	-------------------------------	---------------------------	------------------	---------------------------------------

				успешное достижение цели события
1.	«Спорт – это жизнь!»	сентябрь	Праздник, уровень образовательного учреждения	Спортивное мероприятие
2.	«В здоровом теле, здоровый дух»	октябрь	Праздник, уровень образовательного учреждения	Спортивное мероприятие
3.	«Открытка для мамы»	ноябрь	Концерт-чествование, уровень образовательного учреждения	«Творческая мастерская:
4.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	май	Праздник, уровень образовательного учреждения	Спортивное мероприятие

Список литературы для педагога.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Кукушкин В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/.-М.: «Март», 2004. – 336 с.
4. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
- 5.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
6. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Список литературы для детей.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
4. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.
Календарный тематический план
«Спортивная карусель»

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Форма контроля
	По плану	По факту					
1			2		3		5
Модуль I							
Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.							
1			Введение в образовательную программу Соблюдение техники безопасности на занятиях .	2		Рассказ	Вводный контроль
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 34 часа.							
2			Повороты: направо, налево, кругом. «Спорт – это жизнь!»	2		Рассказ , Наглядный показ, Спортивное мероприятие	Наблюдение, устный опрос
3			Шаг на носках. Прыжки на гимнастической скакалке.	2		Наглядный показ	Наблюдение
4			Построения: в шеренги, колонны, круги. Шаг на носках.	2		Наглядный показ	Наблюдение
5			Построения в шеренги, колонны, круги.	2		Наглядный показ	Наблюдение
6			Прыжки на гимнастической скакалке. Мост.	1		Наглядный показ	Наблюдение

			«В здоровом теле, здоровый дух»	1		Спортивное мероприятие	
7			Строевой шаг, бег, подскоки. кувырок вперед, кувырок назад.	2		Видеопрезентация	Наблюдение
8			Упражнения на растягивание. Прыжки с ноги на ногу на месте.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
9			Повороты направо, налево, кругом. кувырок вперед, кувырок назад.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
10			Строевой шаг, бег подскоки. Упражнения на растягивание. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
11			Упражнения на растягивание. Прыжки на 180 градусов.	2		Рассказ, Наглядный показ	Промежуточный контроль
12			Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки на 180 градусов	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
13			Упражнения для рук и плечевого пояса. кувырок вперед, кувырок назад.	2		Презентация	Наблюдение
14			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение
15			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат.	2		Рассказ, Наглядный показ	Наблюдение

16			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалкой.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
17			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
18			Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки на 180 градусов.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
Модуль II							
Раздел 3. Основы техники движений – 32 часа.							
19			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
20			Шаг на носках. Прыжки с ноги на ногу на месте.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
21			Кувырок вперед, кувырок назад. Шпагат.	1		Рассказ , Наглядный показ Воспитательная работа	Наблюдение
			Творческая мастерская: «Открытка для мамы»	1			
22			Упражнения для укрепления мышц туловища.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
23			Упражнения для укрепления мышц туловища кувырок вперед, кувырок назад.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение

24			Упражнения для рук и плечевого пояса. Мост.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
25			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки. Шпагат.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
			Преподаватель физической культуры, тренер.			беседа	
26			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Кувырок вперед, кувырок назад.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
27			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки. Мост.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
28			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке. Шпагат. Мост. Прыжки на скакалке.	2		Рассказ , Наглядный показ	Промежуточный контроль
29			Шаг на носках. Прыжки с обручем на месте.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
30			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
31			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение

32			Строевой шаг, бег подскоки. Подвижная игра «Пятнашки».	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
33			Упражнения для рук и плечевого пояса. Шпагат.	2		Рассказ , Наглядный показ, Спортивное мероприятие	Наблюдение
			«Сильные , смелые, ловкие , умелые»				
34			Упражнения для укрепления мышц туловища. Шпагат.	2		Рассказ , Наглядный показ	Наблюдение
Раздел 4. Подвижные игры – 2 часа.							
35			«Попрыгунчики», «Болото», «День и ночь», «Охотник».	2		Рассказ , объяснение.	Наблюдение
Раздел 5. Тестирование физических качеств -2 часа.							
36			Общая и специальная физическая подготовка.	2		Беседа. спортивное мероприятие	Итоговый контроль

**Диагностическая карта учащегося
Нормативы по ОФП (общefизической подготовке)**

№	Норматив	Баллы	Возрастные группы (кол-во полных лет)				Методические рекомендации
			7	8	9	10	
1	Прыжок в длину с места (в см)	5	95	97	100	110	Меряется расстояние до линии пяток (касание руками не засчитывается) Даётся 2 попытки
		4	90	95	100	105	
		3	80	85	90	95	
		2	70	75	80	85	
		1	60	65	70	75	
2	Наклон вперёд с гимнастической скамейки (в см.)	5	6-7	8-9	10-11	12-13	Носки и пятки вместе, стопы на уровне края скамейки колени прямые, меряется расстояние от края скамейки до конца третьего пальца руки
		4	5-4	7-6	9-8	11-10	
		3	3-2	5-4	7-6	9-8	
		2	1-0	3-2	5-4	7-6	
		1	0	1-0	3-2	5-4	
3	Мост (расстояние в см.)	5	40	37	35	33	Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток, локти прямые
		4	42	39	37	35	
		3	44	41	39	37	
		2	46	43	41	39	
		1	48	45	43	41	
4	Шпагаты: правая, поперечный, левая (в см.)	5	18-20	15-17	12-14	9-11	Упором руками в пол, колени натянуты, точно смотрят в пол
		4	21-22	18-19	15-16	12-13	
		3	23-24	20-21	17-18	14-15	
		2	25-26	22-23	19-20	16-17	
		1	27-28	24-25	21-22	18-19	
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	5	5	6	7	8	Грудь приближается к ориентиру, корпус прямой
		4	4	5	6	7	
		3	3	4	5	6	
		2	2	3	4	5	
		1	1	2	3	4	

**Диагностическая карта учащегося.
Нормативы по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)**

№	Норматив	Баллы	Возрастные группы (кол-во полных лет)				Методические рекомендации
			7	8	9	10	
1	Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз)	5	5	6	7	7	При поднимании ноги прямые, носки касаются пола
		4	4	5	6	6	
		3	3	4	5	5	
		2	2	3	3	3	
		1	1	2	2	2	
2	Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	5	8	10	12	14	Корпус туловищ доводится до вертикали
		4	6	8	10	12	
		3	4	6	8	10	
		2	2	4	6	8	
		1	1	2	4	6	
3	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	5	8	9	10	11	Выполняется резко. руки доводятся до пол и корпус возвращается в вертикальное положение
		4	7	8	9	10	
		3	6	7	8	9	
		2	5	6	7	8	
		1	4	5	6	7	
4	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	5	40	45	50	55	Бег делается «через шаг» в быстром темпе, не выпрыгивая вверх
		4	37	42	47	52	
		3	34	39	44	49	
		2	31	36	41	46	
		1	28	33	38	43	
5	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)	5	3	4	5	6	Туловище прямое ноги вместе, руки не касаются пола
		4	2	3	4	5	
		3	1	2	3	4	
		2	0	1	2	3	
		1	0	0	1	2	

Приложение 4

Карта контроля результатов диагностики по ОФП (общей физической подготовки)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Прыжок в длину с места (в см)	Наклон вперёд с гимнастической скамейки (в см.)	Стоя на двух ногах, руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
---	---------------	-------------------------------	---	--	---	--

- 1.
- 2.
- 3.

Карта контроля результатов диагностики по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Лёжа на спине, подъём ног за голову (кол-во раз)	Лёжа на животе, руки за голову, подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	Стоя на двух ногах, руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
---	---------------	--	---	--	---	--

- 1.
- 2.
- 3.