

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по физкультурно-спортивному направлению

«Корригирующая гимнастика»

Пояснительная записка

Программа «Корригирующая гимнастика» составлена на основе программы «Физическая культура» Матвеев А.П. 2011г., Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации. /Науч.ред. Г.А.Халенский. СПб: Детство-пресс, 2001г.

Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения)

Общая цель программы – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

Основная цель программы- укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по корригирующей гимнастике для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной и валеолого-психологической задач.

Задачи программы:

- Оздоровительная: содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Образовательная: - обучить основам корригирующей гимнастики;
- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;
-обучить видам дыхательных упражнений;
-увеличить жизненную ёмкость лёгких;
- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- Воспитательная: формировать физические и морально-волевые качества личности.
- Коррекционная: -укрепить мышечный корсет;
-увеличить силовую выносливость мышц;
-замедлить процесс прогрессирования заболевания;
- стабилизировать искривления позвоночника;
-исправить недостатки физического развития по средством коррекционных и специальных упражнения.
- Валеолого-психологическая: - формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- создать благоприятные условия для оздоровления организма;
- развить волевые качества;

- создать благоприятный психо-эмоциональный фон для лечения заболевания.

Педагогические технологии, используемые в обучении

- Личностно-ориентированные технологии, позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Сроки реализации программы

Программа кружка «Корригирующая гимнастика» реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа ориентирована на младших школьников 7-10 лет (1-4 класс). Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности

Программа кружка «Корригирующая гимнастика» на 68 часов в год (2 часа в неделю). Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал.

Формы и режим проведения занятий

Режим занятий: 2 раза в неделю по 35 минут.

К занятиям допускаются обучающиеся, по результатам медицинского осмотра имеющие отклонения в здоровье опорно-двигательного аппарата.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения в ходьбе и беге . Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. . На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища . На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж . Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. *Упражнения на гибкость.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, растяжение в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

5. *Дыхательные упражнения*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

6. *Упражнения на расслабление*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Методическое обеспечение программы:

Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы:

- спортивный зал,
- ковер,
- шведская стенка,
- маты,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий. *Кадровый ресурс* программы будет в норме, если:

- к реализации данной программы подключен педагог, компетентный в вопросах корригирующей гимнастики;
- уровень квалификации педагогических и иных работников соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избежать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание вокруг себя такого коллектива, который был бы привлекателен для его воспитанников, с которым бы они себя идентифицировали, и где культивировались бы положительные нормы и ценности.

Информационно-методический ресурс реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;
- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной
- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе, глобальной) сети.

Предполагаемая результативность программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Учебно-тематический план

Раздел	Тема
--------	------

1. Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> - Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата. - Соблюдение правил техники безопасности на занятии. - Ознакомление с понятием «осанка», и «плоскостопие». - Значение осанки для здоровья. - Связь физической культуры с лечебной физкультурой. - Физическая нагрузка, её влияние на организм.
2. Плоскостопие, строение голеностопа.	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений для коррекции «плоскостопия». - Общеразвивающие упражнения для стопы - подвижные игры для коррекции плоскостопия. - комплекс общеразвивающих упражнений - индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления стопы
3. Осанка, как стать красивым и сильным.	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений для коррекции «осанки». - Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки» - Упражнения на осанку - правильное положение тела при ходьбе. - правильное положение тела в положении стоя. - гимнастические упражнения - комплекс ОРУ с предметами и без - индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки. - подвижные игры для коррекции осанки
4. Профилактика сколиоза.	- Самовытяжение, упражнения на равновесие.
5. Личная гигиена.	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений утренней гимнастики - изучение методов закаливания организма
6. Формирование навыков общения, взаимодействия и поддержки.	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровье человека и влияние на него физических упражнений; - Влияние питания на здоровье; - Гигиенические и этические нормы. - подвижные игры (малой подвижности). - подвижные игры - самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений
Итого:	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

Дата		№ урока	Тема	Базовое содержание
План	Факт			

Теоретические (6 занятий)				
4.09		1.	Инструктаж по охране труда, понятие о значении корректирующей гимнастики на формирование опорно-двигательного аппарата.	Получение знаний о соблюдении пр техники безопасности на занятиях, знач физических упражнений для расту организма
6.09		2.	Упражнения для овладения полным дыханием; ознакомление с техникой ходьбы и бега	Получение знаний о дыхательной систем организма человека.
11.09		3.	Упражнения для развития носового дыхания, упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки	
13.09		4.	Упражнения на формирование правильной осанки, формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника	Формирование знаний о правильной осанк режиме дня.
18.09		5.	Самовытяжение, упражнения на равновесие	Формирование гигиенических знаний значении физическими упражнениями в реж дня для здоровья
20.09		6.	Корректирующие упражнения	Формирование знаний о значении специальн упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата
Плоскостопие, строение голеностопа (19 занятия)				
25.09		7.	Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа	Формирование представления о строении голеностопа
27.09		8.	Обучение комплексу упражнений на голеностоп	Формирование общего представления самоконтроле в процессе физическ воспитания
2.10		9.	Статические упражнения	Закрепление знаний об физическ

			на стопу	упражнениях, комплекс упражнений при хо и в положение сидя
4.10		10.	Упражнения на равновесие, развитие подвижности суставов голеностопа	Формирование знаний о физиче упражнениях. Общеразвивающие упражн для коррекции стопы».
9.10		11.	Целевая игра на внимание	Формирование знаний и представлений обучающихся о правилах поведения подвиж игр со сверстниками
11.10		12.	Упражнения для укрепления мышечно- связочного аппарата стопы	Формирование знаний и представлений оздоровительном и развивающем воздейс физической культуры на функциональ возможности
16.10		13.	Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	Формирование знаний и представлений оздоровительном и развивающем воздейс физической культуры на функциональ возможности, умственные способности психику
18.10		14.	Упражнения на расслабление	Формирование гигиенических знаниях о реж дня обучающегося в разные времена года
23.10		15.	Целевая игра	
25.10		16.	Упражнения для овладения полным дыханием;	Формирование знаний о значении дыхатель упражнений для формирования организма
30.10		17.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	Формирование знаний и умений о средс физических упражнений
1.11		18.	Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени	Формирование знаний о физиче упражнениях. Общеразвивающие упражн для коррекции стопы».
13.11		19.	Упражнения для развития носового дыхания.	Формирование знаний и умений дыхательной системе в организме человека.
15.11		20.	Корректирующие упражнения	Формирование знаний о значении специал упражнений для формирования опо двигательного аппарата
20.11		21.	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	Формирование знаний о строении человека, необходимость укрепления м определённых групп
22.11		22.	Целевая игра	Формирование знаний и представлений современных средствах физического воспит
27.11		23.	Комплекс упражнений на равновесие	Формирование представлений о знач физической культуры для здорового об жизни

29.11		24.	Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета на голове	Формирование знаний и представлений о здоровом и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику
4.12		25.	Комплекс упражнений с предметами на укрепление мышц стопы	Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни
<i>Осанка, как стать красивым и сильным (29 занятий)</i>				
6.12		26.	Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни
11.12		27.	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	Формирование представления о самостоятельных формах занятия
13.12		28.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и тела	Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни
18.12		29.	Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	Формирование знаний и представлений о упражнениях на координацию движения
20.12		30.	Упражнения на расслабление.	Формирование представлений о самостоятельных формах занятия
25.12		31.	Упражнения для овладения полным дыханием.	Формирование знаний и умений о правильном дыхании при выполнении физических упражнений
27.12		32.	Упражнения для овладения смешанным типом дыхания	
		33.	для развития носового дыхания.	
		34.	Упражнения на формирование правильной осанки	Формирование представления о самостоятельных формах занятий
		35.	Самовытяжение, упражнения на равновесие	Формирование представления о самостоятельных формах занятия
		36.	Привитие навыка правильной осанки	Формирование представлений об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни
		37.	Корректирующие упражнения	Формирование представления о самоконтроле в процессе занятия
		38.	Упражнения для формирования	Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни

			естественного мышечного корсета	жизни
		39	Целевая игра	Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни в оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности человека
		40	тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	Формирование представлений о самостоятельных формах занятия
		41	Комплекс упражнений на укрепление прямых мышц спины	Ознакомление с правилами оценки выполнения задания
		42	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни
		43	Комплекс упражнений на укрепление прямых и косых мышц живота	Формирование представления об основах преимуществ и требованиях здорового образа жизни
		44	Целевая игра	Формирование представлений о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека.
		45	Комплекс упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника	Формирование представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность
		46	Комплекс упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника	Формирование представления о правилах выполнения физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий
		47	Тренировка основных исходных положений	Формирование представлений о значении закаливания для здоровья
		48	Условная игра	Формирование представлений о самостоятельных формах занятий
		49	Комплекс упражнений в равновесии, направленных на тренировку вестибулярного аппарата.	Формировании представлений о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания
		50	Комплекс упражнения на расслабление	Формирование знаний о требованиях к ведению дневника самонаблюдений
		51	тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	Формирование представления о правилах выполнения физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий
		52	Комплекс упражнений для овладения полным дыханием;	Формирование знаний и представлений о правилах дыхания при выполнении физических упражнений

		53	для овладения смешанным типом дыхания, условная игра	
		54	для развития носового дыхания, целевая игра	
<i>Профилактика сколиоза. (3 занятия)</i>				
		55.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	Формирование представления самостоятельных формах занятий
		56.	Привитие навыка правильной осанки, целевая игра	Формирование представлений об основах преимуществ и требованиях здорового образа жизни
		57.	Комплекс упражнений для формирования естественного мышечного корсета	Формирование знаний и представлений о негативных факторах нездорового образа жизни
<i>Личная гигиена (2 уроков)</i>				
		58.	Комплекс упражнений на расслабление и формирование правильной осанки, гигиена тела и одежды	Формирование знаний и представлений о гигиене тела и одежды
		59.	Условная игра	Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений на формирование правильной осанки

<i>Формирование навыков общения, взаимодействия и поддержки. (</i>				
		60	Комплекс упражнений на группы мышц туловища, условная игра	Формирование навыков общения, взаимодействия и поддержки, понятие о том, что в дружном коллективе всё удаётся лучше.
		61	Комплекс упражнений на растяжение передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;	
		62	Комплекс упражнений на укрепление прямых и косых мышц живота	
		63	Комплекс упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	
		64	Комплекс упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	
		65	Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	
		66-67	Комплекс упражнений на расслабление	
		68	Обобщение по курсу. Подведение итогов	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации
«Организация и содержательное наполнение некоторых занятий коррекционной гимнастикой для младших школьников»

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять и несколько упражнений из данных разделов подряд. Целесообразно разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

«Гигиенические и этические нормы»

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов, как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная поступь, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);
- проводить тренинги на закрепление норм;
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения;

«Общая физическая подготовка».

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

«Комплексы общеразвивающих упражнений».

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,
- сложные элементы должны чередоваться с простыми,
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,
- во всем должно быть чувство меры.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у занимающегося формируется хороший эстетический вкус.

«Формирование навыка правильной осанки».

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Такого человека будут стараться избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

«Упражнения на равновесие».

Способность поддержания тела в положении равновесия характеризует не только уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. В этой связи перед педагогом открывается широкое поле для творчества. Можно предлагать выполнение упражнений под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

«Упражнения на гибкость».

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием занимающегося, данный подраздел работы дает хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

«Акробатические упражнения».

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними возможно возникновение такого психического состояния, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – состояния уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы «загоняется внутрь», а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен. В данном случае страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допустимой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучаемым. Все это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения не только для развития вестибулярной устойчивости, но и для гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

«Дыхательные упражнения».

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью, всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями.
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой (а не просто одна из жизненно важных функций).

«Упражнения на расслабление».

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием занимающихся, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

«Самоконтроль и психорегуляция».

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приемов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса занимающихся к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием занимающихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять психорегулирующие упражнения в сочетании с дыхательными.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тестирование.

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (подвижность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45° ;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошее

- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребёнка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в селе
- д) другое _____

10. Как Ваш ребенок проводит досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляет во дворе
- в) смотрит телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с _____
- г) в школе

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

Анкета «ЗОЖ» для учащихся 1 класса:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
Б) После посещения туалета
В) После того, как заправил постель
Г) После игры в баскетбол
Д) Перед посещением туалета
Е) Перед едой
Ж) Перед тем, как идёшь гулять
З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
Б) 2-3 раза в неделю
В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
Б) Подставить палец под кран с холодной водой
В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Ключ к анкете:

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)
Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по физкультурно- спортивному направлению
«Начальная военная подготовка»
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная военная подготовка» (далее – «НВП») разработана в соответствии :

Программа разработана в соответствии с нормативной – правовой базой:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ,утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г №196
4. Положение о реализации дополнительных общеразвивающих программ в МБОУ СШ№37

Актуальность данной Программы заключается в том, что учащимся следует начать формирование навыков военной подготовки. Курс начальной военной подготовки носит ознакомительный характер и имеет задачу познакомить учащихся с военной службой юношей в армии, дать обучающимся знания, навыки и умения, необходимые для дальнейшего успешного обучения в военных образовательных учреждениях видов и родов войск Вооруженных Сил, Пограничных войск, Войск МВД и МЧС Российской Федерации; привить им волевые качества позволяющие, стойко переносить тяготы армейской службы и быть готовыми выполнять обязанности командиров. Педагогическая целесообразность Программы в том, что воспитание обучающихся в духе патриотизма, гражданского самосознания, высокой нравственности является одной из основополагающих задач развития личности. Начальная военная подготовка кадет в настоящее время требует тесную взаимосвязь предметов общей истории и основ военной службы. При этом, особое внимание сосредотачивается на воспитании у обучающихся беззаветной преданности Отечеству, выработке у них духовно-нравственных и этических качеств, высокого сознания общественного и воинского долга, дисциплинированности, любви к военной службе и профессии офицера, чувства гордости за принадлежность к выбранному роду войск, стремлении добросовестно выполнять свои обязанности, постоянном совершенствовании. Новизна Программы в том, что проблема патриотического воспитания молодежи актуальна как никогда. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывной молодежи свою значимость. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем воспитания патриотизму, как основы консолидации общества и укрепления государства, выработке у них духовно-нравственных и этических качеств, высокого сознания общественного и воинского долга, дисциплинированности, любви к военной службе и профессии офицера, чувства гордости за принадлежность к выбранному роду войск, стремлении добросовестно выполнять свои обязанности, постоянном совершенствовании своих военных знаний. Цель Программы: - создание условий для гражданского и патриотического воспитания учащихся; интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их социализация в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще. Выработать у учащихся чувство гордости за Родину, его символам. Уделить особое внимание воспитанию у учащихся преданности Отечеству, выработке у них высокого сознания общественного и воинского долга, дисциплинированности, любви к военной службе.

Задачи Программы:

- Познакомить учащихся с военной службой юношей в армии, дать обучающимся знания, навыки и умения, необходимые для дальнейшего успешного обучения в военных образовательных учреждениях видов и родов войск Вооруженных Сил;
 - Научить выполнять нормативы по тактической подготовке;
 - Научить подавать команды;
 - Научить выполнять приемы и способы действий солдата в бою в пешем порядке;
 - Выработать у кадет чувство гордости и любовь к кадетскому корпусу, Российской армии, ее символам, ритуалам и традициям.
 - Дать учащимся основы знаний по предметам начальной военной подготовки;
 - Заложить основы навыков самостоятельной деятельности и самообразования;
 - Формировать гражданскую позицию, воспитывать чувство любви к Родине и глубокого патриотизма;
 - Воспитывать учащегося как цельную гармонично-развитую личность, закладывая основы представлений об облике русского офицера-защитника Родины.
 - Формирование патриотического сознания, идей служения обществу, его вооруженной защиты;
 - Формирование командирских и методических навыков, практическое командование отделением, самостоятельное проведение занятий по строевой и физической подготовке.
- Возраст учащихся – 12-18 год.

Срок реализации рабочей учебной программы 1учебный год:

Последующий период обучения включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности.

Формы и методы обучения:

- теоретические занятия(лекции, семинары, конкурсы, самоподготовка)
- практические занятия(тренировки, мастер – классы)
- участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня;
- познавательные экскурсии и походы согласно программе подготовки;
- обобщение опыта, встречи с представителями различных направлений деятельности соответствующих программным целям работы клуба.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности .

2.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование раздела	часы
-------	----------------------	------

1.	Основы военной службы	10
2.	Медицинская подготовка	6
3.	Строевая подготовка	12
4.	Огневая подготовка	8
5.	Общая физическая подготовка	20
6.	Гражданская оборона	3
7.	Участие в соревнованиях и мероприятиях	9
Учебная нагрузка в неделю		2
Итого на учебный год		68

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п	Наименование учебного раздела	Наименование и № темы	Количество часов обучения
1.	Основы военной службы	Тема №1.Общая подготовка	2
		Тема №2.Назначение и структура ВС РФ	2
		Тема №3.Основные законы военной службы	2
		Тема №4.Общевоинские уставы ВС РФ	2
		Тема №5.Тактическая подготовка	2
2.	Медицинская подготовка	Тема №6.Тело человека, основные системы, состав аптечки. ПМП при кровотечениях	2
		Тема №7. ПМП при переломах, растяжениях, вывихах, обморожениях, ожогах.	2
		Тема №8. ПМП при отравлениях, ОСН. Правила транспортировки пострадавшего.	2
3.	Строевая подготовка	Тема №9. Строевые приёмы на месте одиночно.	2
		Тема №10.Строевые приёмы в движении одиночно.	2
		Тема №11.Строевые приёмы с оружием	2
		Тема №12.Строевые приёмы знамённых групп.	2
		Тема №13.Строевые приёмы в составе отделения.	4
4.	Огневая подготовка	Тема №14.Назначение и устройство стрелкового оружия.	2
		Тема №15. Разборка-сборка АК, снаряжение магазина.	6
5.	Общая физическая подготовка	Тема №16.Основные упражнения согласно требований НФП.	2
		Тема №17. Бег на короткие и средние дистанции.	4
		Тема №18.Упражнения на развитие выносливости.	6
		Тема №19.Упражнения на развитие силы	4
		Тема №20.Упражнения на развитие навыков метания(на дальность, в цель)	4
6.	Гражданская оборона	Тема №21. Назначение, устройство и использование противогазов.	1
		Тема №21.Средства индивидуальной защиты кожи и правила их использования.	1
		Тема №22.Приборы дозиметрического и химического контроля их устройство и эксплуатация. Действия в зоне заражения ОМП	1
7.	Участие в соревнованиях и мероприятиях	Тема №23. Участие в соревнованиях. Аттестация.	9
Итого на учебный год			68

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Занятий	Наименование темы	Количество часов обучения
Занятие 1-2	Общая подготовка	2
Занятие 3-4	Назначение и структура ВС РФ	2
Занятие 5-6	Основные законы военной службы	2
Занятие 7-8	Общевоинские уставы ВС РФ	2
Занятие 9-10	Тактическая подготовка	2
Занятие 11-12	Тело человека, основные системы, состав аптечки. ПМП при кровотечениях	2
Занятия 13-14	ПМП при переломах, растяжениях, вывихах, обморожениях, ожогах.	2
Занятие 15-16	ПМП при отравлениях, ОСН. Правила транспортировки пострадавшего.	2
Занятие 17-18	Стрельбовые приёмы на месте одиночно.	2
Занятие 19-20	Стрельбовые приёмы в движении одиночно.	2
Занятие 21-22	Стрельбовые приёмы с оружием	2
Занятие 23-24	Стрельбовые приёмы знамённых групп.	2
Занятие 25-28	Стрельбовые приёмы в составе отделения.	4
Занятие 29-30	Назначение и устройство стрелкового оружия.	2
Занятие 31-36	Разборка-сборка АК, снаряжение магазина.	6
Занятие 37-40	Основные упражнения согласно требований НФП.	2
Занятие 41-44	Бег на короткие и средние дистанции.	4
Занятие 45-50	Упражнения на развитие выносливости.	6
Занятие 51-54	Упражнения на развитие силы	4
Занятие 55-56	Упражнения на развитие навыков метания(на дальность, в цель)	4
Занятие 57-58	Назначение, устройство и использование противогазов.	1
Занятие 59-60	Средства индивидуальной защиты кожи и правила их использования.	1
Занятие 61-62	Приборы дозиметрического и химического контроля их устройство и эксплуатация. Действия в зоне заражения ОМП	1
Занятие 63-68	Участие в соревнованиях. Аттестация.	9
Итого на учебный год		68

5. Содержание образовательной программы.

Раздел №1. Основы военной службы.

Проведение инструктажей. Воинские Уставы и воинские законы. Отработка основных навыков, исполнение требований воинской службы. Общая подготовка. Назначение и структура ВС РФ. Основные законы военной службы. Тактическая подготовка

Раздел №2. Медицинская подготовка:

Структура тела человека и функциями его органов. Порядок действия при оказании первой доврачебной помощи и правила обращения с пострадавшим и его транспортировки. Алгоритм определения причины (признаков, тяжести) полученной травмы и возможные последствия. Реанимационные мероприятия. Оказание первой доврачебной помощи при механических, физических, химических, биологических травмах и различных заболеваниях.

Раздел №3. Стрельбовая подготовка

Исполнение уставных команд при выполнении строевых приемов, выполнение строевых приемов на месте, в движении, одиночно, в составе отделения, в составе Знаменной группы. Выполнение строевых приемов с оружием.

Раздел №4. Огневая подготовка

Основные виды стрелкового оружия Российской армии. Основные характеристики и устройства стрелкового оружия. Обращение со стрелковым оружием, его использование. Обращение со стрелковым оружием при выполнении стрельбы из разных положений.

Раздел №5. Общая физическая подготовка.

Спортивные нормативы системы ГТО. Упражнения на развитие различных физических качеств учащихся. Сдача норм ГТО.

Раздел №6. Гражданская оборона.

Основные виды ОМП и правилами защиты от него. Работа с приборами химического и дозиметрического контроля. Правила использования СИЗ.

Раздел №7. Участие в соревнованиях и мероприятиях.

Участие в соревнованиях. Аттестация учащихся (проводится оценочным способом на основании результатов показанных в течение реализации образовательной программы, участием в Спартакиаде ВСК «Борец» по сдаче контрольных нормативов).

Способы проверки и оценки результатов обучения – зачёты, соревнования, конкурсы.

Средства проверки - оборудование, снаряжение, тестовые задания.

Оценивается руководителем занятий, проверяющим, судьёй соревнований.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Раздел №1. Основы военной службы:

- ознакомление с общим содержанием тем занятий
- знание основных требований воинских Уставов и воинских законов
- умение и навыки исполнения основных требований воинской службы

Учащийся изучает военно – спортивный комплекс, составляет индивидуальные нормативы, проводит самостоятельные тренировки, сдаёт зачёты, правильно выполняет физические упражнения.

Раздел №2. Медицинская подготовка:

- ознакомление со структурой тела человека и функциями его органов
- знать порядок действия при оказании первой доврачебной помощи и правила обращения с пострадавшим и его транспортировки
- умение определять причины, признаки, тяжесть полученной травмы и возможные последствия, умения выполнять действия по оживлению
- навыки по оказанию первой доврачебной помощи при механических, физических, химических, биологических травмах и заболеваниях.

Раздел №3. Строевая подготовка:

- умение и навыки исполнения уставных команд при отработке строевых приёмов
- на месте и в движении, одиночно, в составе отделения, в составе Знаменной группы, выполнение строевых приёмов с оружием.

Раздел №3. Огневая подготовка:

- ознакомление с основными видами стрелкового оружия Российской армии
- знание основных характеристик и устройства стрелкового оружия
- умение обращения с видами стрелкового оружия и их использование
- навыки обращения с оружием при выполнении стрельбы с разных положений

Раздел №5. Общая физическая подготовка.

- выполнение установленных нормативов по основным видам
- получение результатов превышающих установленные нормативы
- выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях
- выполнение норм комплекса ГТО

Основные нормативы физической подготовки

№ п/п	Название упражнения	количество	Результат
1.	Сгибание рук в упоре лёжа (1мин)	раз	*15/20
2.	Поднимание туловища из положения лёжа(1 мин.)	раз	*20/30
3.	Приседание на одной ноге(упр. пистолет) (1мин)	раз	*5/10
4.	Поднос ног к перекладине	раз	*2/4
5.	Подтягивание на перекладине	раз	4
6.	Выход силой на перекладине	раз	4
7.	Подъём переворотом на перекладине	раз	4
8.	Угол в упоре на брусьях	сек	2
9.	Бег 100 метров	сек	*17/15
10	Кроссовая подготовка	Норматив в соответствии с уровнями комплекса ГТО	
11.	Метание на дальность	Норматив в соответствии с уровнями комплекса ГТО	
12	Метание гранаты на точность	очки	1

* норматив для девочек

Раздел №6. Гражданская оборона:

- ознакомление с основными видами ОМП и правилами защиты от него
- умение работать с приборами химического и дозиметрического контроля
- навыки использования СИЗ.

Раздел №7. Участие в соревнованиях и мероприятиях.

В течение периода реализации образовательной программы учащиеся принимают участие в соревнованиях и мероприятиях различного ранга. Приоритетными являются мероприятия: военно-патриотического, физкультурно-спортивного и туристско-краеведческого направления.

Учащиеся могут принимать участие в соревнованиях (сдаче контрольных нормативов) или оценочным способом быть аттестованы как успешно освоившие образовательную программу

(Аттестация оценочным способом осуществляется на основании результатов показанных в течение реализации образовательной программы, участием мероприятиях и соревнованиях).

7. Формы оценки результатов:

Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, мастер-классы, тренинги, учебно-полевые сборы, участие в соревнованиях и конкурсах, познавательные экскурсии и встречи, участие в мероприятиях военно-патриотической направленности, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём сдачи зачётов и тестированием. Практические результаты оцениваются по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий- до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу.

8. Приёмы и методы преподавания

Основные вопросы теоретических разделов конспектируются на лекционных занятиях или при использовании учебных пособий самостоятельно. Обучение проводится путём рассказа, объяснения, показа, просмотров учебных фильмов и слайдов.

Практические навыки отрабатываются путём многократных повторений элементов раздела подготовки на занятиях и тренировках, с целью улучшения результата. Самостоятельная подготовка проводится для повышения уровня знаний или навыков после обучения и инструктажа. Взаимная подготовка проводится путём передачи знаний и опыта подготовленных обучающихся новичкам.

9. Виды деятельности обучающихся

1. Подготовка к службе в армии по программе курса молодого бойца
2. Пропаганда здорового образа жизни, занятие спортом
3. Участие в соревнованиях военно-патриотической направленности
4. Участие в организации и проведении городских соревнований
5. Участие в туристических учебно-полевых сборах
6. Участие в военизированных профильных сменах
7. Участие в городских мероприятиях патриотической направленности
8. Участие в экскурсиях и встречах патриотической направленности
9. Участие в сётах и конкурсах патриотической направленности
10. Участие в создании и укреплении учебно-материальной базы клуба.

10. Требования техники безопасности на занятиях

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15°C – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15°C – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения тренера-преподавателя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.

14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

15. Не нарушать определенную тренером-преподавателем организацию занятия.

16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

11. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Клуб располагает учебно-спортивным комплексом, тренажёрный зал, разминочный (зеркальный) зал, душевая комната, сауна и туалетная комната, раздевалка, тренерская, складские и подсобные помещения, большие спортивные залы и борцовский зал на базе школ.

2. Перечень основного оборудования:

- общевойсковой костюм защиты;
- противогазы;
- комплекты индивидуальных полевых дозиметров;
- компасы;
- карты географические;
- макеты мин и гранат;
- навигаторы;
- общевойсковой защитный костюм;
- макеты автоматов;
- магазины АК-74;
- скакалки;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- мячи и гранаты для метания,
- аптечка.
- татами или маты

13. Перечень информационного обеспечения программы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ). URL: <http://www.consultant.ru/search/?q=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%86%D0%B8%D1%8F>
2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 25.03.2015) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации"). URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=177251>
3. Программа допризывной подготовки / В. Варенников., Г. Куцев. Барнаул-М.: Полиграфист. 1990. - 60с.
4. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендациях» по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ» №535 от 19.03.2015 г. / Официальный сайт Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края. URL: http://educaltai.ru/upload/iblock/91c/535_19.03.2015.pdf
5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р / Официальный сайт Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края. URL: <http://educaltai.ru/upload/iblock/d92/kontsepsiya-do-rf.pdf>
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ / КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
7. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" / Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>
8. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ>
9. Начальная военная подготовка / под. ред. Ю.А. Науменко; реком. коллегией Министерства просвещения СССР. М., военное издательство 1985. URL: <http://sheba.spb.ru/shkola/nvp-1985.pdf>
10. Учебное пособие по начальной военной подготовке / под. общей ред. А.И. Одинцова; рек. коллегией Министерства просвещения СССР. М., изд-во «ДОСААФ». 1971. URL: http://www.docme.ru/doc/75247/uchebnoe-posobie-po-nachal._noj-voennoj-podgotovke.-1971 .

Творческие достижения обучающихся

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	В каких соревнования, смотрах, конкурсах и других мероприятиях участвовал	Результаты (полученное звание, разряд, призовое место и т.д.)	Работа, выполненная объединением по заказам или инициативно

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по физкультурно –спортивному направлению «Общая физическая подготовка» Пояснительная записка

Совершенствование системы физического воспитания в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – занятий физической культурой. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычек и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению умениям самостоятельно заниматься спортом, воспитанию убеждений в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности учащихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении личности.

Программа разработана в соответствии с нормативной – правовой базой:

4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г №196
4. Положение о реализации дополнительных общеразвивающих программ в МБОУ СШ№37

Направленность физкультурно-спортивная

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся и дальнейшего их вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные: -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; -научить правилам игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол; - научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Развивающие: - развить физические качества личности учащихся; -развить двигательные (кондиционные и координационные) способности на материале упражнений гимнастикой и легкой атлетикой.

Воспитательные: - воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья; -содействие формированию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 10-18 лет. Учебные группы (разнополые) комплектуются в количестве 12-20 человек на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ: 136 часов в год. **ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:** очная, групповая. **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:** занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты - формирование устойчивой гражданской позиции, чувства гордости и патриотизма, готовности защищать свою Родину;

-формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков спортивного поведения.

Метапредметные результаты

-формирование здоровьесберегающих понятий, как важнейшего элемента в сохранении и укреплении здоровья учащихся;

-умение анализировать нестандартные сложившиеся ситуации для их решения, уметь получать обратную связь от учащихся.

Предметные результаты

Знать:

-предметные знания в сфере социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

- применять в новых условиях методы и приёмы укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, активизация работы организма; -применять полученные знания и приобретённый опыт, занимаясь общей физической подготовкой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ

№ п/п	наименование раздела	общее кол-во часов	теория	практика	форма контроля
1	Введение в программу	1	2	-	
2	Образовательные беседы	6	6	-	входной контроль
3	Футбол	22	2	20	текущий контроль
4	Пионербол	22	2	20	текущий контроль
5	Баскетбол	22	2	20	текущий контроль

6	Подвижные игры	22	2	20	текущий контроль
7	Гимнастика	20	2	18	текущий контроль
8	Легкая атлетика	20	2	18	текущий контроль
9	Итоговое занятие	1	-	2	промежуточная аттестация
	ИТОГО	136	20	116	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу (1ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с программой, целью, задачами. Инструктажи по технике безопасности.

2. Образовательные беседы (6ч.)

7 Теория (6ч.) История физической культуры и спорта. Презентация «История возникновения Олимпийских игр». Влияние спорта на здоровье человека. *Форма контроля:* контрольное тестирование

3. Футбол (22ч.)

Теория(2ч.) Т.Б. на занятиях. Правила игры в футбол. *Практика(20ч.)* Передвижение игрока. Удары носком, внутренней стороной стопы. Прямой удар. Удары после остановки. Ведение мяча. Удары мяча головой. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара. Упражнения в тройках. Выбрасывание мяча. Упражнения в парах. Игра по упрощенным перехватам.

4. Пионербол (22ч.)

Теория(2ч.) Т.Б. на занятиях. Правила игры в пионербол. *Практика(20ч.)* Игры с бегом и прыжками по упрощенным правилам. Игры с предметами. Пионербол по упрощенным правилам. Игры «4 передачи», «Выбей мячом». Пионербол с элементами волейбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Подбрасывание мяча: подача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра по упрощенным правилам. *Форма контроля:* спортивные соревнования по правилам. Учебная игра. *Форма контроля:* спортивные соревнования.

5. Баскетбол (22ч.)

Теория(2ч.) Знакомство с игровым видом спорта – баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. *Практика(20ч.)* Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте. Передача мяча в движении со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами. Броски мяча в цель. Упражнения на координацию. Психологическая подготовка. Учебная игра. *Форма контроля:* спортивные соревнования

6. Подвижные игры (22ч.)

Теория (2ч.) Значение подвижных игр в жизни детей. Презентация. *Практика (20ч.)* Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами в парах. Игры с предметами. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Специальные передвижения без мяча. Игры с мячами. Ведение мяча, броски мяча в корзину. Баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол с элементами волейбола. Баскетбол по упрощенным правилам. Игры «Выбей мячом», «4 передачи». *Форма контроля:* спортивные соревнования

7. Гимнастика (20 ч.)

Теория(2ч.) Виды гимнастики. Правила. Презентация. *Практика(18 ч.)* Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку. Построение. Перестроение. Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание. Игры. Утренняя гимнастика. Отжимание, подтягивание. Игры на основе гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. *Форма контроля:* спортивные соревнования

8. Легкая атлетика (20 ч.)

Теория (2ч.) Виды легкой атлетики. Значение легкой атлетики в спорте. *Практика (18 ч.)* Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование. Челночный бег 3 по 10 метров. Бег с преодолением препятствий. Бег на 60-100 метров. Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку. Упражнения с изученными элементами. Многоскоки. Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий.

9. Итоговое занятие (1ч.)

Практика (2ч.) Соревнование. *Форма контроля:* тестовые задания, сдача нормативов

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учащиеся могут знать:

-исторические сведения в области развития физической культуры и спорта; -технику безопасности при выполнении упражнений; -основные правила личной гигиены; -основные правила игровых видов спорта (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол); -порядок организации и судейства соревнований.

Учащиеся могут уметь:

- правильно выполнять комплекс упражнений по гимнастике;
- владеть навыками футбольного приема и удара по мячу, ведение мяча;
- владеть навыками приема и передачи мяча в баскетболе, пионерболе и волейболе;
- выполнять нормативы легкой атлетики.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК -34 недели

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала должна быть 9 × 18 м, 12 × 24 м, 18 × 30 м при высоте не менее 6 м.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м² на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы должны не деформироваться от мытья и к началу занятий быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м². Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Программа предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация. *Входной контроль* осуществляется с 1 по 15 сентября текущего учебного года в форме тестовых заданий для определения физических возможностей учащихся. *Текущий контроль* – в течение всего срока реализации программы в форме тестовых заданий, спортивных соревнований и т.д. *Промежуточная аттестация* – в период с 15 по 28 апреля в форме тестовых заданий по разделам программы и сдачи нормативов по окончании 1 года обучения. В период с 15 по 25 мая в форме тестовых заданий по разделам программы и сдачи нормативов по окончании 2 года обучения (срока реализации программы).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Материалы входного контроля – контрольное тестирование

- 1.Метание снаряда весом меньше килограмма и длиной свыше двух метров. (Метание копья)
- 2.Жесткая спортивная игра с овальным мячом, распространенная в США и Канаде. Правила предусматривают нападение на любого соперника. (Американский футбол)
- 3.Спортивная игра с мячом и битой. (Бейсбол) 4.Вид легкой атлетики, в котором нужно показать свойства спринтера и прыгуна в высоту. (Барьерный бег) 5.Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. (Биатлон) 6.Спуск на спортивных санях по желобу. (Бобслей) 7.Какому животному подражал бегун Чарльз Шерилл, когда придумал низкий старт? (Кенгуру) 8.У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птах? (Ласточка) 9.Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика)
- 10.Каким воинственным словом можно назвать и шест, и кольца, и брусья? (Снаряд) 11. Какой спортивный термин переводится с норвежского как «след на горе»? (Слалом) 12.Назовите страну — родину Олимпийских игр? (Греция) 13.Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее») 14.Что является символом Игр? (Факел) 15.Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)

<i>Критерии оценивания Уровни</i>	<i>Количество (тестов) вопросов</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
15	15	12	8	

НОРМАТИВЫ

Контрольн ое упражнени е	Единица измерения	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3*5м	секунд	10,5	11,0	11,7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	28	26	24

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ Челночный бег 4*9м Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное аплобирование.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в

замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу). Материалы промежуточной и итоговой аттестации – сдача нормативов.

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки			
		3	4	3	4		
3	4	5	3	4	5		
1.	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
2.	Бег 1000 м.	без учета		время			
3.	Поднимание	27	39	49	22	33	42

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение упражнений).

Формы организации образовательного процесса:

- занятие-освоение нового материала;
- тренировочное занятие;
- комбинированное занятие;
- Итоговое занятие.

Структура занятия: -подготовительная часть - разновидности ходьбы и бега, ОРУ; -основная часть - изучение техники выполнения упражнений в соответствии с планом работы объединения; - итоговая часть - закрепление выученного материала, подвижные игры, упражнения и игры на восстановление организма, тестирование, зачет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Асмолов Г.А., Г.В. Бурменская, И.А. Володарская под ред. А.Г. Асмолова. «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли»: пособие для учителя — М.: Просвещение, 2018г. — 151 с.
2. Барчуков, И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров/ – Москва: Академия, 2016г.
3. Голощапов, Б.Р. «История физической культуры и спорта» /Борис Романович Голощапов/ – Москва: Academia, 2014г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. «Методика преподавания физической культуры» 1-4 кл.: Методическое пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2013г.-208с.- (Библиотека учителя начальной школы).
5. Красикова И.С. Осанка: «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013г. – 176 с.: ил.

6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений» – СПб: Речь, 2014г. – 166 с.
7. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в школе», Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013г. - 144с.
8. Железняк, Ю.Д. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров/. – Москва: Академия, 2015г.