УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2023 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №16
_____/О.В. Ф.И.О.
«22» мая

МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ

Подписан: МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=ст. Балковская, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=08686227616, ИНН=232801536306, E=school16@vis.kubannet.ru, G=ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ, SN=МИЛИН, CN=МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.28 19:21:18+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (136 часов)*

Возрастная категория: *от 7 до 10 лет*

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:_____

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Милина Анна Олеговна

ст. Балковская 2023 г.

Раздел № 1.Программы « Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание планируемые результаты».

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы. Данная программа физкультурно-спортивной направленности.

Педагог использует различные методические формы и приёмы, позволяющие развивать физическое мышление, работы учащихся носят исследовательский и творческий характер.

Новизна программы заключается в разработке и использовании на занятиях дидактического материала (карточки и задачи) активизирующего общие и индивидуальные логические способности учащихся; применение метода исследования (написание рефератов и докладов по истории физической культуры), в создании учебного плана, адаптированного к условиям центра.

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание физической культуры через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система физических занятий в системе формирует прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как направлена на развитие и становление личности учащихся, их самореализация и свободное самовыражение, развитие физического таланта, способствует экспериментальному поиску, развитию фантазии, нестандартного мышления и способности мыслить гибко и четко.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ходе ее изучения у учащихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

Предметные компетенции учащихся:

1. Техническая, формируется в процессе осуществления учащимися следующей деятельности:

- участие в тренировках;
- уяснение влияния физических движений на организм детей;
- Комплексный подход выражен:
- в проведении педагогом инструктажей;
- в применении индивидуальных форм работы;
- в корректировке нагрузки;
- в рекомендациях по выполнению комбинаций.

Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:

- педагогическое наблюдение;
- учет результативности участия учащихся в городских соревнованиях.

2. Интеллектуальная, формируется в процессе осуществления учащимися следующей деятельности:

- осуществление учащимися анализа, прогноза занятий;
- изучение специализированной литературы;
- просмотр и обсуждение выполненных упражнений;
- в организации педагогом педагогического консультирования при отборе тематического материала;
- в применении индивидуальных и групповых форм работы; Формами отслеживания роста предметной компетенции являются;
- оценка результативности участия учащихся в соревнованиях и первенствах;
- определение уровня эрудиции учащихся.

Адресат программы. Программа данного курса рассчитана на учащихся 1-4 классов.

Уровень программы: ознакомительный.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает групповые занятия работы с

учащимися.

Объем программы – 136 часа

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 40 мин занятие -15 мин перерыв. Количество занятий в неделю составляет: 2 раза в неделю - 2 часа;

Особенности организации образовательного процесса.

Комплектование групп проводится с 1 августа по 10 сентября. Формы организации деятельности детей на занятии:

- - групповая;
- - индивидуальная;

Формы проведения занятий:

Занятия по данной программе носят практико-ориентированный, творческий характер. Отчёт о работе проходит в форме одновременной игры, конкурсов решения задач и планов.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

Основные формы и методы обучения:

- практическая работа занятиями ОФП;
- теоретические занятия;
- познай себя;
- дидактические игры и задания, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Методы обучения: объяснительно – иллюстративный, проблемный; поисковый, эвристический.

Объяснительно – иллюстративный метод предполагает объяснение педагогом темы занятия на демонстрационной доске.

Проблемный метод предполагает активизацию самостоятельной познавательной деятельности детей посредством решения задач, требующих преодоления трудностей в решении, способствует глубокому и прочному усвоению приобретенных знаний, создает условия для продуктивного мышления и комплексного развития личности ребенка.

Поисковой метод применяется очень часто. Детям предоставляется возможность самостоятельного решения сложной проблемы: оценка позиции, составление плана игры, расчет вариантов и сравнение их.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

Достигается указанная цель через решение следующих **задач.**

Предметные:

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, .влиянии физических упражнений на здоровье и самочувствие.

Обучить самостоятельно выполнять физические упражнения,

Дать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности во время занятий. .

Метапредметные:

- Развивать интерес к определенны видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта. мышление,
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательность .отзывчивость и смелость во время во время занятий и соревнований.
- Содействовать развитию психических процессов(представлений,памяти.мышленя и др.)
- вводить в мир логической красоты и образного мышления, расширять представления об окружающем мире.

Личностные:

- бережно относиться к окружающим, стремиться к развитию личностных качеств;
- прививать навыки самодисциплины;
  способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

1.3. Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

Предметные:

Формирование элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, .влиянии физических упражнений на здоровье и самочувствие.

Обучились самостоятельно выполнять физические упражнения,

Ознакомились с основных видах спорта, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности во время занятий.

Метапредметные:

- Развитию интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта. мышление,
- Воспитанию дисциплинированности, доброжелательности, отзывчивости и смелости во время во время занятий и соревнований.
- Содействию в развитии психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.)
- вводить в мир логической красоты и образного мышления, расширять представления об окружающем мире.

Личностные:

- бережно относиться к окружающим, стремиться к развитию личностных качеств;
- прививать навыки самодисциплины;
  способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

Механизм оценивания образовательных результатов:

- Участие учащихся объединения в соревнованиях различного ранга;
- Педагогическое наблюдение;
- Определения уровня эрудиции учащихся.

Так как не все обучающиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их выполнения.

Формой подведения итогов реализации программы: оценка результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

1.4. Учебный план программы и его содержание.

Учебный план

п\п	**Наименование разделов, тем**	**Общее кол-во часов**	**Количество часов**		**Форма аттестации /контроля**
			Теория	**Практика**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	2	1	1	Предварительный контроль, опрос
2	Диагностика физической подготовки	2	1	1	Текущий контроль, опрос
3	Диагностика физического развития	2	1	1	Текущий контроль, опрос
4	Энциклопедия здоровья	16	8	8	Текущий контроль, опрос
5	Легкая атлетика	32	8	24	Текущий контроль, опрос

6	Подвижные игры	36	9	27	Текущий контроль, опрос
7	Кондиционная гимнастика	42	10	32	Текущий контроль, опрос
8	Итоговые занятие	4	1	3	Текущий контроль, зачет
	Итого:	136	39	97	

Содержание.

Раздел 1. Вводное занятие.
Теория. Беседа. Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности в зале(площадке) Гигиена. Спортивная форма. Ознакомление с программой.
Практика. Подвижные игры.

Раздел 2. Диагностика физической подготовки.
Лечебные физические упражнения при нарушении осанки. Психологическая и физическая подготовка.

Раздел 3. Диагностика физического развития.
Индивидуальное тестирование на физическое развитие.

Раздел 4. Энциклопедия здоровья.
Основные части человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Правильная осанка. ОРУ при нарушении осанки. ОРУ для частей тела и систем тела человека.

Раздел 5. Легкая атлетика.
Развитие физических качеств. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение до 2км.Кросс до 10мин.Бег 2х150.(45с).Темповый бег до 800м.Упражнения на развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Правильное дыхание. Прыжки. Метания. Беговые упражнения. Броски и ловля мячей.

Раздел 6. Подвижные игры.
Теория: правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях подвижными играми.(«Салки-догонялки ,мышеловка, метко в цель, кто быстрее, охотники и утки, третий лишний, эстафеты).Игра «Мяч капитану». Игра «Пионербол»(подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 7. Кондиционная гимнастика.
Теория: правила поведения на занятиях, гимнастические упражнения, для ног, рук, головы, туловища, общеразвивающие упражнения, правила утренней гимнастики, составление комплексов общеразвивающих упражнений, физкультминутки, акробатические упражнения(кувырки вперед-назад, стойка на лопатках, мост, висы и упоры, лазание и перелезания, упражнения в равновесии),техника безопасности при выполнении упражнений, упражнения с предметами (скакалки, мяч, обруч, гимнастическая палка,).

Раздел 8. Итоговые занятия.
Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища, прыжки через скакалку, наклон к ногам сидя, челночный бег 3х10м.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий,включающих формы аттестации.
2.1.Календарный учебный график программы «ОФП»

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1			Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м)	2	14:30-16:00	Беседа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
2			Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты различных И.П.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
3			Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
4			ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
5			Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
6			Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
7			ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
8			Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая	Наблюдение

			упражнений для развития силы мышц живота и спины.				дорожка	
9			ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
10			Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
11			Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания. Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
12			Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
13			Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
14			Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
15			Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
16			Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
17			Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
18			Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
19			Элементы баскетбола: ведение с изменением	2	14:30-16:00	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».			работа	площадка,беговая дорожка	
20			Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
21			Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
22			Соревнования «Веселые старты».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
23			Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
24			Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
25			Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
26			Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
27			Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
28			Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
29			Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
30			Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение

31			Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
32			ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
33			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова». Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
34			Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
35			Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная - площадка,беговая дорожка	Наблюдение
36			Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
37			Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
38			Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
39			ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
40			Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
41			Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
41			Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов	2	14:30-16:00	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.			работа	площадка,беговая дорожка	
42			Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
43			Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
44			Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
45			Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
46			Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
47			Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
48			Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
49			Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площад-ка,беговая дорожка	Наблюдение
50			Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
51			Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
52			Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение

53			ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
54			Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
55			Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
56			Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
57			Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
58			Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
59			Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
60			Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
61			Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
62			Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
63			Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
64			ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис –	2	14:30-16:00	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.			работа	площадка,беговая дорожка	
65			Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
66			Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
67			Контрольные испытания:бег,прыжок в длину с места,подтягивание,челночный бег 3х10	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
68			Подведение итогов и постановка дальнейших задач;домашнее задание на лето.	2	14:30-16:00	Практическая работа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
			Итого 136 часов					

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы заключаются в индивидуальном подходе к обучению ребенка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два важных аспекта.

Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым учеником с учетом личных особенностей.

Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого воспитанника, что важно в процессе обучения.

Занятия включают организационную теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, анализа, показа, рассказа. Практические занятия также разнообразны по форме.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного ранга.

Методический анализ: самостоятельное комментирование или с педагогом - основной путь совершенствования. Учить на практических занятиях воспитанника - это значит решать его реальные проблемные ситуации.

На уровне аналитической работы происходит:

- процесс взаимного обогащения - тренер учит и учится сам от ученика;

- понимание того, что нужно сейчас ученику (конкретно) в плане продвижения вперед.

При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику, но по-разному, такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими умениями.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое пособия;

. Календарный учебный график на учебную группу прилагается

2.2. Формы аттестации

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методом контроля и управления образовательным процессом является анализ результатов конкурсов, турниров, проектной деятельности обучающихся, участие в соревнованиях различного уровня.

2.3. Использованные источники.

Литература.

1Железняк Ю.Д; Слуцкий Л.Н. Игры в школе; М.:Просвещение,1989г.Рудин П.А. «Психология»М.1987г. Филин В.П., Талышев Ф.М. «Тем , кто тренирует юных». М.1998г. Филин В.П, «Начальная подготовка юного спортсмена». М.2004г. «Физкультурный заслон ОРУ. М.;Физкультура и спорт. 1997г.