

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
обрезания Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Детско-юношеская спортивная школа»
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол
№ 2 от «29» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
П. Н. Шевчук



Приказ
№ 2 от «29» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«КРЕПЫШИ»

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора по УВР

Волкова Елизавета Олеговна, методист

г. Ирбит
2022 год

Оглавление

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы	7
1.3.1. Учебный (тематический) план	7
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана.....	8
1.4. Планируемые результаты	12
2. Комплекс организационно-педагогические условий	15
2.1. Условия реализации программы	15
2.2. Формы аттестации/контроля.....	21
Список литературы	21
Приложения	23

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, ориентированная на общую физическую подготовку обучающихся спортивно-оздоровительных групп, способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма. Актуальность программы обусловлена приоритетными направлениями деятельности в сфере дополнительного образования, закрепленными следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Данная программа направлена на укрепление и сохранения здоровья, организацию здорового образа жизни, досуговой деятельности учащихся с учетом индивидуально-личностного развития ребенка.

Новизна данной программы определяется учётом особенностей контингента детей: доступность теоретического и практического материала, небольшие материальные затраты.

Отличительные особенности данной программы:

- Программа позволяет развивать индивидуальность ребёнка в спортивной деятельности, поддерживать здоровый образ жизни, стимулировать познавательную активность учащихся;
- Общение в спортивно-оздоровительной группе позволяет развивать коммуникативные навыки;
- Структура программы обучения учитывает потребности обучающихся в двигательной активности детей, организации досуговой деятельности;
- Программа занятий в группах спортивно – оздоровительной направленности вооружает детей одним из умений, которое пригодится в профессиональном самоопределении.

Содержание и условия реализации программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Программа рассчитана на детей 5-8 лет, набор детей в группы свободный, по возрастам. Количество детей в одной группе – 15-30 человек.

Данная программа адресуется учащимся спортивно-оздоровительных групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Объем программы – 126 часов.

Продолжительность программы – 42 недели.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий составлен с учетом учебного плана образовательного учреждения, индивидуальной тарификационной нагрузки тренера-преподавателя, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Продолжительность обучения составляет 126 часов в год, по 1 часу, 3 раза в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

Форма обучения - фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Образовательные технологии – информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые, технология развивающего обучения, педагогика сотрудничества.

Виды занятий – беседа, лекция, практическое занятие.

Формы подведения результатов – практическое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – развитие физических способностей ребенка посредством систематических занятий физической культурой.

Обучение учащихся предполагает решение следующих задач:

Образовательные задачи:

1. Сформировать интерес к занятиям физической культурой;
2. Развить физические качества ребенка;
3. Научить организации здорового образа жизни;
4. Сохранить и укрепить здоровье ребенка;
5. Повысить двигательную активность ребенка.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать стремление к двигательной активности и самостоятельной деятельности ребенка;
2. Учить вежливому общению с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Воспитывать трудолюбие, аккуратность во время учебно-тренировочных занятий;
4. Воспитывать потребность в формировании культуры здоровья.

Развивающие задачи:

1. Формировать спортивную культуру;
2. Побуждать к творческой активности, учить образно мыслить;
3. Посредством игровой деятельности, дать возможность оценить физические способности.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
1.1	Вводное занятие	1	1		Фронтальный опрос
1.2	Исторический процесс формирования физической культуры и спорта	1	1		Фронтальный опрос
1.3	Современное олимпийское движение	1	1		Фронтальный опрос
1.4	Основные понятия физической культуры	1	1		Фронтальный опрос
1.5	Физическая культура и спорт в России	1	1		Фронтальный опрос
1.6	Виды двигательной активности человека	1	1		Фронтальный опрос
1.7	Самоопределение и самореализация личности в спортивно-оздоровительной деятельности	1	1		Фронтальный опрос
1.8	Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни	1	1		Фронтальный опрос
1.9	Закономерности индивидуального развития человека	1	1		Фронтальный опрос
1.10	Влияние физических упражнений на развитие организма детей	1	1		Фронтальный опрос
1.11	Личная гигиена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями	1	1		Фронтальный опрос
1.12	Итоговое занятие	1	1		Теоретический тест по основам общей физической подготовки (ОФП)
2. Практические основы общей физической подготовки (ОФП)					
2.1	Спортивный инвентарь и оборудование	8	1	7	Фронтальный опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
2.2	Разновидности ходьбы, бега	9	2	7	Фронтальный опрос
2.3	Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза	7	2	5	Фронтальный опрос
2.4	Упражнения на развитие физических качеств	28	3	25	Выполнение комплекса упражнений
2.5	Знакомство с подвижными играми разных народов	15	3	12	Анализ игровой деятельности
2.6	Знакомство со спортивными играми	15	3	12	Фронтальный опрос
2.7	Разновидности акробатических упражнений	14	3	11	Выполнение комплекса упражнений
2.8	Эстафеты	18	3	15	Фронтальный опрос
Итого:		126	32	94	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)

1.1 Вводное занятие.

Теория: Условия безопасности учебно-тренировочных занятий.

Практика: Провести инструктаж по безопасности учебно-тренировочных занятий.

1.2 Исторический процесс формирования физической культуры и спорта

Теория: Рассказ об истории физической культуры и спорта.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

1.3 Современное олимпийское движение

Теория: История возникновения и развития олимпийских игр

Практика: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

1.4 Основные понятия физической культуры

Теория: Раскрыть понятия физической культуры.

Практика: Эстафеты. Разучить игры разных народов: русские, башкирские, белорусские, узбекские и т.д.

1.5 Физическая культура и спорт в России

Теория: Рассказать об особенностях развития физической культуры и спорта в России. Федерации по видам спорта. Комплекс ГТО.

Практика: Эстафеты на развитие физических качеств. Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед, назад.

1.6 Виды двигательной активности человека

Теория: Рассказать о классификации видов двигательной активности.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.

1.7 Самоопределение и самореализация личности в спортивно-оздоровительной деятельности

Теория: Рассказ о профессиях в области физической культуры и спорта.

Практика: Акробатические упражнения. Эстафеты.

1.8 Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни

Теория: Раскрыть особенности выполнения режима дня.

Практика: Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц.

1.9 Закономерности индивидуального развития человека

Теория: Раскрыть особенности развития индивидуального развития человека.

Практика: Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия, передвижения на ограниченной площадке, акробатические упражнения.

Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: легкоатлетические упражнения, выполнение упражнений на малой скорости, упражнения с отягощениями.

1.10 Влияние физических упражнений на развитие организма детей

Теория: Рассказ о влиянии упражнений на рост и развитие организма детей.

Практика: Подвижные игры и эстафеты игры с мячом, с прыжками, бегом, лазаниями, перелазаниями, на внимание, координацию. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев. Кувырки назад. Перекаты и перевороты.

1.11 Личная гигиена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями

Теория: Рассказать о необходимости соблюдения правил личной гигиены, гигиены к местам занятий.

Практика: Спортивные игры. Акробатические упражнения. Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза.

1.12 Итоговое занятие.

Теория: Теоретический тест по основам общей физической подготовки (ОФП).

Раздел 2. Практические основы общей физической подготовки (ОФП)

2.1 Спортивный инвентарь и оборудование

Теория: Требования к эксплуатации и уходу: стандартное и нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры.

Практика: Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

2.2 Разновидности ходьбы, бега

Теория: Техника выполнения ходьбы, бега.

Практика: Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

Выполнение разновидностей бега: высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, спиной вперед, приставным шагом, змейкой.

2.3 Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза

Теория: Понятие и причины возникновения плоскостопия и сколиоза.

Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия: разновидности ходьбы, упражнения с предметами (кубики, карандаши, платочки, трубочки, палочки и т.д.). Упражнения для профилактики сколиоза: у стены, на стуле, на матах, с мячами, с палочками, на гимнастической стенке.

2.4 Упражнения на развитие физических качеств

Теория: Понятие и виды физических качеств.

Практика: Совершенствование упражнений на развитие ловкости, гибкости, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с сопротивлением, упражнение на скорость.

2.5 Знакомство с подвижными играми разных народов

Теория: Рассказ о истории возникновения и особенностях подвижных игр. Правила игр.

Практика: Белорусские подвижные игры: «ленок», «кацанятки», «хорт». Украинские подвижные игры: «волк и козята», «колокол», «цвет», «цапля». Татарские подвижные игры: «серый волк», «продаем горшки», «скок-перескок», «хлопушки», «займи место». Башкирские подвижные игры: «курай», «муйуш алыш». Русские подвижные игры: «бубунцы», «матушка-весна», «ляпка», «белые медведи», «гуси-лебеди», «попрыгунчики-воробушки», «салки-елочки».

2.6 Знакомство со спортивными играми

Теория: История возникновения спортивных игр. Правила игр.

Практика: Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

2.7 Разновидности акробатических упражнений

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Выполнение кувырка вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

2.8 Эстафеты

Теория: Разновидности эстафет. Техника безопасности при выполнении эстафет.

Практика: Эстафеты с мячом, обручем, эстафетной палочкой. «Веселые старты».

2.9 Итоговое занятие

Практика: Выполнение комплекса упражнений, анализ игровой деятельности.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты освоения общеразвивающей программы:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на учебно-тренировочном занятии с помощью тренера-преподавателя;
- проговаривать последовательность действий на учебно-тренировочном занятии;
- учиться совместно с тренером-преподавателем и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на учебно-тренировочном занятии.

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на учебно-тренировочных занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в спортивной школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты освоения общеразвивающей программы:

- учащиеся могут сосредоточиться и достаточно время поддерживать интенсивность внимания, в соответствии с возрастными нормами;
- выполняют нормы и правила занятий в коллективе;
- умеют адекватно оценивать свои поступки, позитивно относятся к достижениям сверстников;
- сформированы сила воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело, понимание значения результатов своих достижений;
- имеют чувство коллективного сотворчества, уметь трудиться, быть коммуникабельным;
- имеют широкий кругозор, общую культуру, интеллектуальное и эстетическое развитие.

Предметные результаты освоения общеразвивающей программы учащимися:

должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой;
- основы ведения здорового образа жизни;
- организацию режима дня учащихся;
- подвижные игры;
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- спортивные игры;
- спортивное и специальное оборудование;

должны уметь:

- выполнять комплекс подводящих и подготовительных упражнений;
- организовать и играть в подвижные и спортивные игры.

2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение:

- наличие видеоаппаратуры: телевизор, ноутбук;
- флеш-накопитель;
- материально-техническая база (столы, стулья, залы, раздевалки, душевые, спортивный инвентарь и оборудования);

Кадровые условия:

Тренеры – преподаватели МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» по видам спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, волейбол, хоккей, футбол, спортивная аэробика, спортивная аэробика, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, баскетбол, пауэрлифтинг.

Методическое обеспечение

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;
- практические занятия;
- тестирование;
- индивидуальные и групповые занятия.

Образовательный процесс в спортивной школе строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети учатся выполнять физические упражнения на силу, скорость, выносливость, координацию, гибкость.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- Равномерный (развитие общей выносливости);
- Круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся, выполняя упражнения «по кругу»);

— Соревновательный (эстафеты).

Принципы обучения

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и

имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Формы, темы занятий общеразвивающей программы

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Беседа, практическое занятие	1	Вводное занятие	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
2	Беседа, практическое занятие	1	Исторический процесс формирования физической культуры и спорта	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
3	Беседа, практическое занятие	1	Современное олимпийское движение	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
4	Беседа, практическое занятие	1	Основные понятия физической культуры	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
5	Беседа, практическое занятие	1	Физическая культура и спорт в России	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
6	Беседа, практическое занятие	1	Виды двигательной активности человека	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
7	Беседа, практическое занятие	1	Самоопределение и самореализация личности в спортивно-оздоровительной деятельности	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
8	Беседа, практическое занятие	1	Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
9	Беседа, практическое занятие	1	Закономерности индивидуального развития человека	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
10	Беседа, практическое занятие	1	Влияние физических упражнений на развитие организма детей	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос

				ДЮСШ»	
11	Беседа, практическое занятие	1	Личная гигиена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
12	Тестирование	1	Итоговое занятие	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Теоретический тест по основам общей физической подготовки (ОФП)
13	Беседа, практическое занятие	8	Спортивный инвентарь и оборудование	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
14	Беседа, практическое занятие	9	Разновидности ходьбы, бега	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
15	Беседа, практическое занятие	7	Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
16	Беседа, практическое занятие	28	Упражнения на развитие физических качеств	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Выполнение комплекса упражнений
17	Беседа, практическое занятие	15	Знакомство с подвижными играми разных народов	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Анализ игровой деятельности
18	Беседа, практическое занятие	15	Знакомство со спортивными играми	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
19	Беседа, практическое занятие	14	Разновидности акробатических упражнений	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Выполнение комплекса упражнений

20	Беседа, практическое занятие	18	Эстафеты	МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	Фронтальный опрос
----	------------------------------	----	----------	-----------------------------	----------------------

2.2. Формы аттестации/контроля

По итогам работы тренера-преподавателя ведется мониторинг физического развития учащихся (приложение №1), динамика личностного развития учащихся (приложение №2), социально-психологическая адаптация (приложение №3), анализ игровой деятельности (приложение №6).

Учащиеся выполняют теоретический тест по основам общей физической подготовки (приложение №4) и комплекс упражнений (приложение №5).

Список литературы

Список литературы, рекомендованный тренеру-преподавателю:

1. Абсатарова Э.Н. Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке студента инженерной специальности (инженер-химик) /Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.// Успехи современного естествознания, 2012.
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2016.
3. Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник/ Э.Н. Вайнер.— М.: КНОРУС, 2016.
5. Васильева, В. Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура / В.Е. Васильева, Д.Ф. Дешин. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
6. Дьякова Е.Ю., Капилевич Л.В., Болтаева О.Х. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Теория и практика физической культуры, 2010.

7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: Учебник. – М.: ГЭОТАРМЕД, 2013.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура – Москва: ГЭ-ОТАР-Медиа, 2012.
9. Попов С.Н. Лечебная физическая культура – Издательство: Академия, 2012.
10. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура, 2003.

Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения программы:

1. Зеличенко В.Б. Детская легкая атлетика ИААФ. – М.: [Терра-Спорт](#), 2003 г.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. М.: «Академия», 2012.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник.- М., 2000г.

Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в воспитании ребенка:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: ГЭОТАРМЕД, 2014.
2. Селиванова С.В. Бег для здоровья. – М.: [Диля](#), 2008 г.

Мониторинг личностного развития учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1	2	3	4
<p>I. Организационно-волевые качества:</p> <p>1. Терпение</p> <p>2. Воля</p> <p>3. Самоконтроль</p>	<p>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности</p> <p>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</p> <p>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</p>	<p>- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;</p> <p>- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;</p> <p>- терпения хватает на все занятие</p> <p>- волевые усилия ребёнка побуждают извне;</p> <p>- иногда – самим ребёнком;</p> <p>- всегда – самим ребёнком</p> <p>- ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне;</p> <p>- периодически контролирует себя сам;</p> <p>- постоянно контролирует себя сам</p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>1</p>

			5 10
<p>II. Ориентационные качества:</p> <p>1. Самооценка</p> <p>2. Интерес к занятиям в детском объединении</p>	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</p>	<p>- завышенная; - заниженная; - нормальная</p> <p>- интерес к занятиям продиктован ребёнку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребёнком; - интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно</p>	<p>1 5 10</p> <p>1 5 10</p>
<p>III. Поведенческие качества:</p> <p>1. Конфликтность</p>	<p>Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников)</p>	<p>- отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; - реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; - пользуется авторитетом, управляет, дисциплинирован.</p>	<p>1 5</p>

2. Тип сотрудничества.	Способность принимать участие в общем деле.	<ul style="list-style-type: none"> - избегает принимать участие; - подчиняется обстоятельствам; - проявляет инициативу, творчество 	<p>10</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>
IV. Личностные достижения	Участие в мероприятиях, соревнованиях, выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> - учебные группы; - школа; - город; - округ; - область; - регион и т.д. 	<p>1</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>

Социально-психологическая адаптация

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Ф.И. учащегося														
Показатели														
1. Постоянно хорошее настроение														
2. Самостоятельность в выполнении заданий														
3. Развит познавательный интерес														
4. Имеет друзей в группе														
5. Учебный материал усваивает полностью														
6. Устойчивое внимание														
7. Высокая трудоспособность на занятиях														
8. Не нарушает дисциплину														
9. Готовность к спортивным мероприятиям														
Итого														

« да» - высокий уровень (В);

не совсем – средний (С);

нет – низкий (Н).

Приложение №4

Теоретический тест по основам общей физической подготовки

В тесте представлены вопросы на которые может быть лишь один вариант ответа. Правильный вариант ответа необходимо отметить знаком «+».

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня

В. Двигательная активность

9. Выбери лишний предмет

А. Обруч

Б. Мяч

В. Телефон

10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

11. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

12. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

Приложение №5

Комплекс упражнений

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.П. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе –

выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические

указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Упражнения на развитие силовой выносливости

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно

25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Приложение №6

Диагностический лист по определению уровня развития игры учащихся

Показатели развития	Фамилия, Имя учащегося
I. Содержание игры	
1. Замысел игры появляется: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
2. Разнообразие замыслов	
3. Количество игровых задач	
4. Разнообразие игровых задач	
5. Самостоятельность при постановке задач: а) вставит взрослый; б) с помощью взрослого; в) самостоятельно	
II. Способы решения игровых задач	
6. Разнообразие игровых действий с игрушками	
7. Степень обобщенности игровых действий с игрушками: а) развернутые; б) обобщенные	
8. Игровые действия с предметами-заместителями: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
9. Игровые действия с воображаемыми предметами: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
10. Принимает роль	
11. Разнообразие ролевых действий	
12. Выразительность ролевых высказываний	
13. Наличие ролевых высказываний	
14. Ролевые высказывания возникают по инициативе: а) взрослого; б) ребенка	
15. Ролевая беседа возникает: а) со взрослым; б) со сверстником	
16. Ролевая беседа возникает по инициативе: а) взрослого; б) ребенка	

17. Содержательность ролевой беседы	
III. Взаимодействие детей в игре	
18. Вступает во взаимодействие: а) со взрослым; б) со сверстником	
19. Ставит игровые задачи: а) взрослому; б) сверстнику	
20. Принимает игровые задачи: а) от взрослого; б) от сверстника; в) отказывается	
21. Длительность взаимодействия: а) кратковременное; б) длительное	

Порядок заполнения таблицы.

Выявленный показатель развития ребенка отражается в диагностическом листе знаком «+»; отсутствие показателя – знаком «-».

Например:

1а - «+» (замысел игры появляется с помощью взрослого);

1а - «-» (в появлении замысла игры взрослый не принимал участия).

1б - «+» (ребенок сам придумал, как будет играть);

1б - «-» (ребенку требуется помощь в появлении замысла игры);

2 -«+» (замыслы игр у ребенка разнообразные);

2 - «-» (замыслы игр у ребенка однообразные, изо дня в день повторяются).

