Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
от «05» мая 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО «СШ по видам единоборств»
_____ Лавров А.В.
«05» мая 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Физкультурно-спортивной направленности
Уровень программы
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 72 часа

Автор или составитель:
Тренер-преподаватель
Ерикайлов Александр Геннадьевич
Инструктор-методист
Корзюкова Зинаида Михайловна

Лесосибирск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы……..... 3
1.1 Пояснительная записка……...……... 3
1.2 Цель и задачи программы…….. 5
1.3 Содержание программы…….. 6
1.4 Планируемые результаты…… 12
2. Комплекс организационно-педагогических условий……... 13
2.1 Календарный учебный график…… 13
2.2 Условия реализации программы…… 13
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы……. 14
2.4 Методические материалы…… 15
2.5 Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы…… 16
3. Список литературы……... 18
4. Приложения № 1-3 …….. 19

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивной борьбы» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г.№467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03 2016 г. №ВК-64/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Устав МБУ ДО «СШ по видам единоборств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что занятия проходят в игровой форме на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена рядом факторов, связанных с современными условиями жизни, состоянием здоровья детей и задачами их физического развития.

Отличительная особенность

Особенностью данной программы является физическое воспитание детей в возрасте от 8 до 11 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Программа «Общая физическая подготовка» включает в себя общефизическую и общеразвивающую подготовку и такие разделы, как: спортивные и подвижные игры, комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого - к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепление навыков и умений.

Имеет стартовый уровень сложности. Для данной программы не требуется определенный уровень подготовки.

Адресат программы: желающие пройти подготовку могут быть зачислены только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы. Возраст обучающихся от 8 до 11 лет. Для прохождения программы не требуется специальная экипировка. Форма одежды и обуви – спортивная.

Минимальная наполняемость группы составляет 10 человек. Максимальный состав 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Срок реализации программы и объём учебных часов

Программа реализуется в течении 36 недель. Общий объем программы 72 часа.

Срок реализации программы и объём учебных часов:1 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Повышение функциональных возможностей организма занимающихся, общей работоспособности для дальнейшей специализации в спорте.

Задачи:

Обучающие:

-обучать детей физическим упражнениям;

-научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие: развить физические качества обучающихся силы, быстроты, выносливости.

Воспитательные: формирование коллектива, формирование здорового образа жизни, формирование культуры общения, воспитание качеств: дисциплина, порядок, ответственность, взаимопомощь, культура.

-выявлять и развивать детей и их возможности;

-развивать психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

-развивать способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развивать наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;

- учета интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы), обеспечивает преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий**:** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические; практические; комбинированные (совмещение теории и практики); беседы; опросы; игры; проведение соревнований.

Занятия ведутся в соответствии с Учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по предоставлению инструктора по спорту, тренера-преподавателя, медицинского персонала, в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Распределение времени в учебном плане на основные предметные области, разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного этапа подготовки.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	**Раздел 1. Основы знаний**	**7**	**6**	**1**	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	1	-	Беседа, наблюдение
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	Беседа
1.3	Двигательный режим	1	1	-	Беседа
1.4	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	2	1	1	Беседа/ выполнение заданий

1.5	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	Беседа
1.6	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	Беседа/опрос
2.	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**	**14**	**-**	**14**	
2.1	Упражнения для развития силы	2	-	2	Выполнение упр. Наблюдение
2.2	Упражнения для развития прыгучести	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
2.3	Упражнения на гибкость	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
2.4	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	Выполнение упр. Наблюдение
2.5	Упражнения на выносливость	2	-	2	Выполнение упр. Наблюдение
2.6	Работа со скакалкой	2	-	2	Выполнение упр. Наблюдение
3.	**Раздел 3. Общефизическая подготовка**	**15**	**-**	**15**	
3.1	*У*пражнения для мышц брюшного пресса	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
3.2	Статические упражнения	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
3.3	Упражнения для развития координации	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
3.4	Индивидуальные комплексы упражнений	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
3.5	Упражнения для групп мышц ног	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение

4.	**Раздел 4. Специально-физическая подготовка**	**27**	**-**	**27**	
4.1	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.2	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.3	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.4	Подвижность плечевого сустава	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.5	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.6	Гибкость спины	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.7	Эластичность мышц, ног	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.8	Работа на равновесие	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
4.9	Разучивание гимнастических элементов	3	-	3	Выполнение упр. Наблюдение
5.	**Раздел 5. Спортивные и подвижные игры**	**7**	**1**	**6**	Беседа, наблюдение
5.1	Спортивные игры (футбол)	4	1	3	Наблюдение
5.2	Подвижные игры	3		3	Наблюдение
6.	**Раздел 6. Контрольные занятия**	**2**		**2**	
6.1	Текущий контроль	1		1	Тесты
6.2	Промежуточная аттестация	1		1	Контрольные нормативы
Итого часов		**72**	**7**	**65**	

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Основы знаний (7 часов)

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)

Практика (1 час). Вводная диагностика (текущий контроль)

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час). Вводный инструктаж по технике безопасности

Тема 1.3 Двигательный режим

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

Теория (1 час)

Тема 1.4 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Теория (1 час). Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки. Практика (1)

Тема 1.5 Общие представления об осанке.

Теория (1 час). Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Тема 1.6 Гигиена спортсмена и закаливание

Теория (1 час). Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (14 часов)

Тема 2.1 Упражнения для развития силы

Практика (2 часа). Поднимание и удержание ног под углом 45 градусов в положении сидя с опорой руками сзади, отжимания, подъём туловища из положения лёжа, упражнения с утяжелениями.

Тема 2.2 Упражнения для развития прыгучести

Практика (3 часа). Подскоки на носках, на одной и двух ногах, спрыгивание с высоты, прыжки в длину и высоту с места, через предметы, с поворотами, последовательно через несколько препятствий, с продвижением вперёд и на месте, через скакалку, обруч, прыжки в длину.

Тема 2.3 Упражнения на гибкость

Практика (3 часа) Растяжка позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Наклоны, прогибы и перегибы корпуса, растяжка, махи ногами, кувырки, перекаты на гимнастических матах, упражнения на равновесие.

Тема 2.4 Упражнения в ходьбе и беге.

Практика (2 часа). Ходьба. Упражнения с соблюдением правильной осанки, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Бег. Обычный, по прямой и дугам, «змейкой» (с высоким подниманием колен), широким и мелким шагом, с захлестыванием голени, скрестным шагом, с перепрыгиванием препятствий, челночный, с изменением направления, старты из разных положений и др... Эстафеты.

Тема 2.5 Упражнения на выносливость

Практика (2 часа) Круговая тренировка**.** Включает 6–10 упражнений, которые выполняются сериями по кругу.

Тема 2.6 Работа со скакалкой

Практика (2 часа) Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

Раздел 3. Общефизическая подготовка (15 часов)

Тема 3.1 Упражнения для мышц брюшного пресса

Практика (3 часа) Поднимание туловища лежа на спине с усложненными заданиями (поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено; передача мяча из рук в руки- работа в парах.

Тема 3.2 Статические упражнения

Практика (3 часа). Различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии.

Тема 3.3 Упражнения для развития координации

Практика (3 часа). Кувырки в группировке вперед, назад. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. Ходьба по линии, с предметами на голове, упражнения с закрытыми глазами, вращения вокруг своей оси.

Тема 3.4 Индивидуальные комплексы упражнений

Практика (3 часа)

Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося.

Тема 3.5 Упражнения для групп мышц ног

Практика (3 часа)

Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

Раздел 4. Специально-физическая подготовка (27 часов)

Тема 4.1 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия

Практика (3 часа) Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия

Тема 4.2 Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц

Практика (3 часа) Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя.

Тема 4.3 Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа. Практика (3 часа). Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость.

Тема 4.4 Подвижность плечевого сустава

Практика (3 часа). Маятниковые движения стоя в наклоне. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя

Тема 4.5 Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины

Практика (3 часа). Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степ - платформу. Махи ногой вперед-назад стоя

Тема 4.6 Гибкость спины

Практика (3 часа). Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, поза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой верх, рыбы.

Тема 4.7 Эластичность мышц, ног.

Практика (3 часа). Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами.

Тема 4.8 Работа на равновесие

Практика (3 часа). Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси.

Тема 4.9 Разучивание гимнастических элементов

Практика (3 часа). Положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках;

гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

Раздел 5. Спортивные и подвижные игры (7 часов)

Тема 5.1. Спортивные игры (футбол).

Теория (1 час). Правила игры в футбол

Практика (3 часа). Удар по мячу разными способами в цель и по воротам, ведение мяча, передача мяча, остановка мяча,

Тема 5.2. Подвижные игры

Практика (3 часа). «Мяч капитану», «Передача мяча над головой», «Караси и щука»

Раздел 6. Контрольные занятия (2 часа)

Тема 5.1 Текущий контроль

Практика (1час). Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Тема 5.2 Промежуточная аттестация

Практика (1 час). Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

-развитие навыков самопознания, представление о ценности другого человека и самого себя;

-развитие нравственно - волевых качеств;

-формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

Метапредметные результаты:

-умение работать индивидуально и в группе;

-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

-умение сохранять сдержанность, рассудительность;

-умение организовывать режим дня, утреннюю зарядку, подвижные игры;

-укрепление здоровья

Предметные результаты:

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-знать комплексы упражнений по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-умение давать оценку деятельности группы на занятиях.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

Год обучения	*2026-2027*
Дата начала занятий	*01.09.2026*
Дата окончания занятий	*31.05.2026*
Количество учебных недель	*36 недель*
Количество учебных дней	*72 дня*
Режим занятий	*2 раза в неделю*
Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации	*сентябрь, май*

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по Программе используется отдельный хорошо проветриваемый кабинет: спортивный зал.

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программа включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение:

Гантели, доска гимнастическая, канаты, кегли, коврики, конусы, мат, Мешочки для метания, модуль мягкий, мячи массажные, мячи большого размера, мячи малые резиновые, обручи, палки гимнастические, скакалки, флажки, мячи футбольные.

Информационное обеспечение

Ссылка на web-страницу:

Информация для поступающих: [Электронный ресурс] Навигатор дополнительного образования Красноярского края https://navigator.krao.ru/

Ссылка на online статью:

М.В. Хахалева Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей у школьников 8-10 лет https://urok.1sept.ru/publication/147694

Анна Васикова Эффективный комплек упражнений для мышц и осанки https://sportmail.ru/article/fitness/68111447/

Ссылка на online книгу:

Юля Хасанова Эффективное ОФП для детей. ОФП, которое действительно работает https://books.yandex.ru/audio/ak0lfvtw

Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. «Физическая культура» https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/Samolovov_N.A._Samolovova_N.V..pdf

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование.

Программа реализуется тренером – преподавателем дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, стаж работы.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, конкурсы различного уровня; мониторинг учебной эффективности; мониторинг предметных, личностных результатов обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Мониторинг учебной эффективности

ФИ обучающегося	Вступительный результат	Промежуточный результат	Итоговый результат

Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Нормативы					
			8-9 лет			10-11 лет		
			низ	сред	выс	низ	сред	выс
1	Челночный бег 3 * 10 м (сек)	м	10,4	10,0	9,1	9,9	9,5	8,6
		д	11,2	10,7	9,7	10,4	10,0	9,1
2	Прыжок в длину с места (см)	м	110	125	150	130	140	165
		д	100	115	140	120	135	155

3	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	м	215	245	310	270	310	380
		д	175	215	280	230	275	350
4	Наклоны туловища вперед, стоя с прямыми ногами на полу (достать пола).	м	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
		д						

Рекомендации к выполнению контрольных упражнений:

1. *Челночный бег 3 * 10 м.* проверяет координацию и умение быстро менять направление движения. Бег начинаете с высокого старта, корпус наклоните вперед, разгон — максимальный, с активной работой рук, выносом бедра и частыми шагами. Постановка стопы — на переднюю часть. Смотрите не под ноги, а вперед, чтобы не сгибать корпус и не наклонять голову. При последнем шаге на отрезке нужно развернуть стопу под углом 90 градусов, застопорить инерцию движения на этом шаге, коснуться рукой необходимой точки (линии, конуса и т. п.), развернуть корпус и оттолкнуться выставленной вперед ногой для очередного разгона.

2. *Прыжок в длину с места*. Показывает уровень скоростно-силовых качеств. Ребенок стоит носками к линии, делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и прыгает толчком двух ног. Фиксируется расстояние от линии до ближайшей точки касания. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

3. *Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками 1 кг*. Помогает оценить силовую выносливость и координацию. Ребенок стоит у линии, поднимает мяч вверх, делает замах назад за голову и сразу бросает вперед. Фиксируется дальность броска.

4. *Наклоны туловища вперед, стоя с прямыми ногами на полу (достать пола).* Встаньте прямо. Ноги поставьте параллельно на ширину примерно 10–15 сантиметров — не вместе, так будет устойчивее и получится наклониться чуть глубже. Колени полностью выпрямите. Плавно, без рывков наклоняйтесь вперёд. Спина должна оставаться прямой на протяжении всего движения. Не пытайтесь «потянуть» корпус мышцами спины — за счёт них нужно лишь сохранять прямое положение, а само движение идёт за счёт сгибания в тазобедренных суставах. Руки свободно тяните к полу. Можно просто коснуться пальцами, а если гибкость позволяет — обхватить стопы или взяться за лодыжки. В самой нижней точке задержитесь на 1–2 секунды.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *входной контроль*, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию об уровне физической подготовки ребенка;
- *текущий контроль*, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях воспитанника. Для этого вида контроля используются такие методы: устные (беседа); индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающегося); наблюдения;

-*промежуточный*, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания обучающегося. Этот вид контроля подготавливает ребенка к итоговому занятию;
- *итоговый*, проводимый в конце полугодий, всего учебного года.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются методы и приемы обучения, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей ребенка:
-словесный (рассказ, беседа, объяснение);
-практический (упражнения);
-наглядный (показ, демонстрация, показ видеозаписей по теме).

Педагогические технологии

-Использование игрового сюжета. Занятия в сюжетно-игровых формах доставляют ребёнку радость и облегчают решение двигательных задач.

-Применение педагогической помощи при затруднениях у ребёнка: стимулирующей, эмоционально-регулирующей, направляющей, организующей, обучающей.

-Контроль и мониторинг. Используются входной (для выявления начального уровня подготовки), текущий, промежуточный и итоговый контроль. Для этого могут применяться педагогическое наблюдение, диагностические упражнения, соревновательная деятельность.

-Сочетание с другими видами деятельности. Двигательная активность дошкольников может развиваться в процессе интеграции с речевой или другой деятельностью (например, через сказки, чтение стихотворений, создание музыкальных композиций).

-Контроль осанки и дыхания. Важно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох.

Алгоритм учебного занятия

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:
1я часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).
2я часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

3я часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие

Дидактические материалы

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом по каждой теме (карточки-схемы по физкультуре для развития основных видов движений, фотоматериалы, видеозаписи, спортивный инвентарь)

Виды спорта видео-презентация https://yandex.ru/video/preview/

Спортивный инвентарь видео-презентация https://yandex.ru/video/preview/

Подборка аудиозаписей музыкальной утренней гимнастики для малышей *https://nsportal.ru/audio/dlya-postanovok*

2.5 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Структура рабочей программы

Раздел рабочей программы	Содержание раздела
Титульный лист	1. Полное наименование образовательного учреждения. 2. Гриф утверждения программы (педагогическим советом или методическим объединением школы и директором школы с указанием даты). 3.Название учебного курса, для изучения которого написана программа. 4.Указание параллели, на которой изучается программа. 5.Фамилию, имя и отчество разработчика программы (одного или нескольких) 6.Название города, в котором подготовлена программа. 7.Год составления программы.
Пояснительная записка	Цели, задачи, особенности организации
Содержание учебного предмета	Содержание образования (по годам обучения).
Планируемые результаты освоения рабочей программы	Личностные и метапредметные результаты. Предметные результаты (по годам обучения).
Календарно - тематический	Примерные темы и количество часов,

план	отводимое на их изучение; основное программное содержание; основные виды деятельности обучающихся

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Антонов Ю.Э. «Здоровый дошкольник, оздоровительные технологии 21 века» Издательство «Аркти» 2001г.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам» Изд. Центр «Владос» 2000г. 6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду" Издательсво «Мозаикасинтез» 2000г
3. Жилкин В.С., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Учебное пособие «Легкая атлетика» Идательский центр «Академия» 2003г.
4. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
5. Селиверстова Н. Н. Практикум по легкой атлетике. (Учебное пособие). Набережные челны: «НФ ФГБОУ Поволжской ГАФКСиТ»,2012 г.
6. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания –М.:«Воспитание дошкольника». 2005г.
7. Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: МозаикаСинтез, 2013г.
8. Яковлева Л.В. и Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Изд. Центр «Владос» 2003г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973
4. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
5. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
6.Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
7. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. - М., 1970. – Т. 1.
8. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

Список литературы, рекомендованной родителям

1.Артемова Л.В. Формирование общественной направленности ребенка в дошкольной игре
2.Абрамова Л., Слепцова И. Социально-коммуникативное развитие дошкольников. Средняя группа.

3.Репина Т.А., Стеркина Р.Б. Общение детей в детском саду и семье

Раздел 1. Основы знаний

Приложение № 1

Правила поведения и техника безопасности на занятиях



Приложение №2

Утренняя зарядка для детей 8–11 лет (7–10 минут)

Этап и упражнение (в игровой форме)	Сколько делать	Правила выполнения и техника безопасности
«Потягушки-котики»: стоя, руки вверх, потянуться к потолку, подняться на носки; потом руки в стороны, носки на себя	4–5 циклов	Плавно, без рывков. Шею не напрягать. Цель — «разбудить» тело.
«Часики»: лёгкие наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево (без круговых вращений!)	По 4 раза в каждую сторону	Амплитуда только комфортная. Никаких сильных запрокидываний головы назад.
«Мельница»: круговые махи руками вперёд и назад	По 8 раз в каждую сторону	Руки прямые или чуть согнуты, плечи не поднимать к ушам. Корпус

Этап и упражнение (в игровой форме)	Сколько делать	Правила выполнения и техника безопасности
		ровный.
«Дерево качается»: наклоны в стороны, одна рука вверх, вторая вдоль тела	По 6–8 раз на сторону	Спина прямая, не заваливаться вперёд. Тянуться боком, как будто ветер качает дерево.
«Достань до травки»: наклон вперёд, спина ровная, колени чуть согнуты; тянемся к полу, но не «ломаемся» в пояснице	6–8 плавных наклонов	Если хочется округлить спину — согните колени сильнее. Не нужно доставать пол любой ценой.
«Медвежонок приседает»: приседания, руки вперёд, пятки на полу	10–12 раз	Колени смотрят туда же, куда и носки. Спина ровная, корпус слегка наклонён вперёд. Опускаемся до уровня, когда бёдра параллельны полу или чуть выше.
«Аист»: стоя на одной ноге, вторую согнуть в колене; держать баланс 5–10 секунд, потом поменять ногу	По 2 подхода на каждую ногу	Держитесь за стул/стену, если пока сложно. Это упражнение на равновесие, а не на «стоять любой ценой».
«Прыжки-звёздочки»: прыжки, ноги врозь — руки вверх, ноги вместе — руки вниз	12–15 прыжков	Мягкие приземления на всю стопу, колени слегка согнуты. Если ребёнку тяжело — замените на энергичную ходьбу на месте 30 секунд.
«Самолётик»: лёжа на животе, одновременно поднять руки и ноги, удерживать 3–5 секунд	4–5 раз	Поясница не прогибается сильно, живот слегка подтянут. Это укрепляет мышцы спины и помогает осанке.
«Кошечка»: на четвереньках, попеременно округлять и прогибать спину (как кошка)	8–10 циклов	Движения плавные, без резких «перегибов». Хорошо снимает утреннюю скованность.
Дыхание «как ветерок»: глубокий вдох носом, медленный выдох ртом; можно поднять руки вверх на вдохе и плавно опустить на выдохе	4–5 циклов	Дышать спокойно, без задержек. Задача — вернуть пульс к норме и почувствовать бодрость.

Главные правила для детей

- **Без спешки.** Утром связки и мышцы ещё «сонные»: лучше меньше повторений, но с правильной техникой.
- **Дышите естественно.** Не заставляйте ребёнка специально «глубоко дышать» или задерживать дыхание.
- **Никаких болевых ощущений.** Лёгкое натяжение мышц — норма, острая боль — стоп.
- **Вода и воздух.** Дайте ребёнку стакан воды комнатной температуры перед зарядкой. Помещение должно быть проветрено.
- **Одежда и поверхность.** Свободная одежда, нескользящий пол или коврик. Обувь — по желанию: на коврике можно босиком, на скользком полу — в носках с антискользящей подошвой или в кроссовках.

- **Игра и позитив.** Называйте упражнения образами («медвежонок», «самолётик»), включайте бодрую музыку на 7–10 минут, чтобы ребёнок не смотрел на часы.

Приложение №3

Гигиена спортсмена и закаливание



Раздел 3. Общефизическая подготовка

Приложение № 1

Статические упражнения

- *«Планка на локтях».* Опора на предплечья и носки. Тело должно образовать прямую линию от головы до пяток. Следите, чтобы ребёнок не прогибал и не выпячивал таз. Начните с 10–20 секунд, постепенно увеличивайте до 30–40.
- *«Супермен».* Лёжа на животе, одновременно плавно поднимите прямые руки и ноги, задержитесь на несколько секунд. Важно избегать резкого прогиба в пояснице. Сделайте 6–8 повторений, 1–2 подхода.
- *Наклон вперёд с удержанием.* Ноги на ширине плеч. Медленно наклонитесь вперёд, свесив руки, и постарайтесь коснуться ладонями пола. Затем слегка согните ноги в коленях, возьмитесь руками за носочки и только потом выпрямляйте колени. Удерживайте позу 6–12 секунд, потом вернитесь в исходное положение. Повторите 3–5 раз с коротким отдыхом (5–10 секунд) между повторениями. infourok.ru +1
- *Широкий выпад.* Сделайте широкий выпад вперёд одной ногой. Сильно согните туловище в тазобедренном суставе и выпрямите коленный сустав ноги, которая сзади. Смотрите вперёд. Удерживайте положение 15–20 секунд, затем смените ногу. Сделайте по 3–4 повторения на каждую.
- «*Ласточка».* Стоя, разведите руки в стороны. На выдохе наклонитесь вперёд и отведите назад одну прямую ногу (правую или левую). Задача — удержать равновесие в этой позе.
- *«Птица-собака».* Встаньте на четвереньки. Плавно вытяните вперёд противоположную руку и назад — ногу. Зафиксируйте положение. Следите, чтобы корпус оставался ровным, не заваливался в стороны. Сделайте 6–8 повторений на каждую сторону, 1–2 подхода.
- *Сидя на пятках.* Из основной стойки сядьте на пятки, колени держите вместе, стопы разверните внутрь. Удерживайте позу до 20 секунд. Можно слегка отклониться назад. Отдых в исходном положении — 5–10 секунд.

Приложение № 2

Индивидуальные комплексы упражнений

Комплекс 1: Для гармоничного развития (базовый)

Подходит, если цель — равномерно укрепить все группы мышц, улучшить координацию и подготовить базу для других видов активности.

Разминка (5–7 минут): лёгкий бег на месте, махи руками, вращения головой, плечами, тазом, коленями. Можно добавить ходьбу на носках, пятках, внешней/внутренней стороне стопы — это заодно тренирует стопу.

Основная часть (15–20 минут, 2–3 круга):

Отжимания (можно с колен, если сложно).

Приседания (руки вперёд или в стороны).

«Лодочка» (лёжа на животе одновременно поднять руки и ноги от пола).

Подъём корпуса из положения лёжа на спине (можно с согнутыми коленями).

Прыжки на двух ногах (можно с продвижением вперёд).

Заминка (3–5 минут): спокойная ходьба, мягкие растяжки (наклоны, скручивания).

Комплекс 2: С акцентом на координацию и ловкость

Подойдёт, если ребёнок любит подвижные игры, но хочет добавить структурированных упражнений для развития ловкости.

Разминка: суставная гимнастика + лёгкие прыжки и подскоки.

Основная часть:

Челночный бег (3–5 метров туда-обратно) — 3–4 раза.

Упражнения с мячом: ведение мяча шагом или бегом, перебросы через препятствие, ловля после отскока.

«Восьмёрки» ногами (рисование ногой восьмёрки на полу).

Балансировочные элементы: стоять на одной ноге с закрытыми глазами (сначала с опорой, потом без), «ласточка» на широкой опоре.

Асимметричные движения: одновременно касаться правой рукой левого колена и наоборот.

Заминка: растяжка с акцентом на мышцы, которые больше всего работали (например, после прыжков — на ноги, после балансировки — на корпус).

Комплекс 3: Для работы над осанкой

Если есть небольшие нарушения осанки или ребёнок много сидит за уроками, сделайте упор на укрепление мышечного корсета.

Разминка: суставная гимнастика + ходьба с правильной осанкой (плечи расправлены, голова прямо).

Основная часть:

«Супермен» (лёжа на животе одновременно поднять прямые руки и ноги).

Подъём туловища из положения лёжа на животе с руками за спиной.

Упражнения для спины в парах: один ребёнок лежит на животе, второй аккуратно надавливает на спину в районе лопаток — первый сопротивляется, удерживая корпус.

«Планка на локтях» (следить, чтобы тело было прямой линией, без прогиба в пояснице).

Упражнения для укрепления мышц шеи и верхнего плечевого пояса (например, «ножницы» руками в положении лёжа на спине).

Заминка: мягкие скручивания, растяжка спины.

Раздел 4. Специально-физическая подготовка

Приложение №1

Комплексы упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста

Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

Основным средством профилактики плоскостопия у детей является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка.

Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

Комплекс №1

1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
   Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
8. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
9. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

1.Ходьба по коврику с пуговицами.
2.Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3.Ходьба по толстой веревке- «змее».
4.Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
5.Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
6.Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Комплекс №3

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (колени не согнуты).
6. Большим пальцем ноге проводим по голени другой снизу-вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс №4

Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.
2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.
4 Приседание, не отрывая от пола пятки.
5 Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Комплекс №5

Упражнения выполняются из и.п.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. (пятки от пола не отрывать и наоборот).
3. Поочередное поднимание больших пальцев ног. -5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.
5. И.п.- сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

Комплекс №6

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. «Большой палец поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. «Ёжики»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
6. «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
7. «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
8. «Нарисуй фигуру»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

И.П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
11. Ходьба на внешней стороне стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.
2. «Мишка косолапый» ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см). - по 5-8 раз вверх и вниз.
4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.
6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

Комплекс №8

Упражнения выполняются в И. п.- лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой

Комплекс №9

Упражнения выполняются в исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.
2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно.
3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.
5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.
6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой
7. И.п.- сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

Комплекс №10

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.
4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук

Приложение №2

Подводящие и подготовительные акробатические упражнения

ПЕРЕКАТЫ. Перекат – неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрам

Перекаты на спине.



Рис. 1

И.п. – сед. Согнуть ноги, взяться руками за середину голеней, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (рис. 1а) (положение группировки). Перекатиться назад (рис. 1 б, в) и перекатом вперед и возвратиться в и.п.

После освоения группировки и переката проделать его из приседа в группировке (рис. 2 а), седа согнувшись (рис. 2 б), приседа на одной (рис. 2 в).



Рис. 2

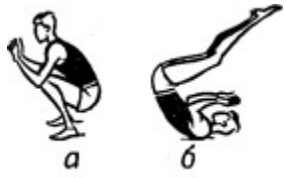


Рис. 3

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки (рис. 3а, б) из тех же исходных положений: седа, приседа на двух или одной.



Рис. 4

Вставание:1. перекатом вперед, подтягивая колени к груди, прийти в присед в группировке (см. рис. 2, а) и выпрямиться;
2.перекатом вперед прийти в присед в упоре сзади на одной (рис. 4, а) или на обеих ногах (рис. 4 б) и, отталкиваясь руками, встать.

При выполнении перекатов на спине без группировки надо обязательно округлять спину, прижимать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

Если перекаты на спине некоторым занимающимся будут болезненны, можно выполнять их несколько на боку (на одной половине спины).

Ошибки: нет группировки, не округлена спина, голова отведена назад. Перекаты прогнувшись.

И.п. – лежа прогнувшись.

Перекаты прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться закрепить мышцы спины и задней поверхности бедер (рис.

5 а). Сгибая руки, выполнить перекат вперед (рис. 5 б). Обратным движением возвратиться в И.п.

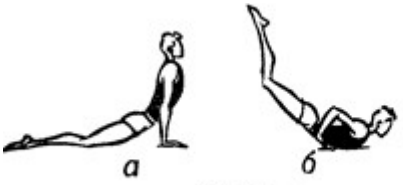


Рис. 5


Рис. 6



Рис. 7


Рис. 8

Перекат прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами (рис. 6).

И.п. – лежа на животе.

1.Перекат прогнувшись, руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перекат (рис.7 а, б)

2.Перекат прогнувшись с захватом голеней сзади (рис. 8).

3. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад (рис. 9, а). Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди (рис. 9 б), соединить ноги, прогнуться, перекатиться с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись.



Рис. 9

Перекат прогнувшись из упора лежа, подняв одну ногу назад (рис. 10 а), сгибая руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой (рис. 10б), перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

Ошибки: недостаточный прогиб, расслаблены мышцы спины и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук, не согласованные с перекатом, при выполнении переката в упор лежа на бедрах носки прямых ног не оттянуты.


Рис. 11


Рис. 12


Рис. 13



Рис. 10

Вставание из упора лежа согнув руки: а) отталкиваясь руками и сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти на колени (рис. 11), затем встать на одну или обе ноги; б) выпрямляя руки, подтянуть колено к груди (рис. 12) и встать; в) выпрямить руки, толчком ног прийти в упор присев и встать; г) оттолкнувшись руками и ногами, встать (рис. 13).

Перекаты на боку.
а) перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат (рис. 14);
б) перекат из седа на пятках (рис. 15 а, б);
в) перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

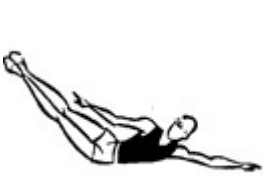


Рис. 14

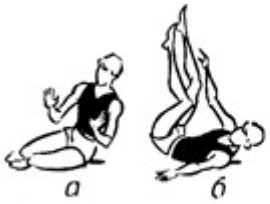


Рис. 15



Рис. 16

Вставание: а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться; б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой (рис. 16), выпрямиться.

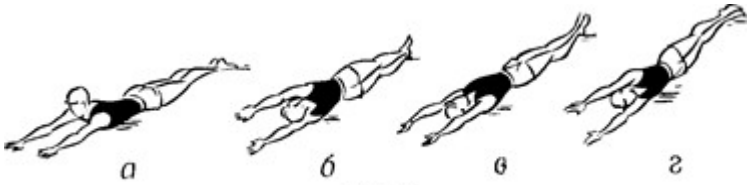


Рис. 17

И.п. – сед, ноги врозь. Перекат с поворотом («звездный перекат»). Из седа ноги врозь взяться руками под колени снаружи (рис. 18 а), ложась на бок, перекатиться через спину (рис. 18 б) на другой бок и сесть в И.П. лицом в другую сторону.
Ошибки: потеря направления переката, недостаточно разведены ноги.

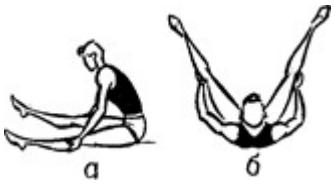


Рис. 18

КУВЫРКИ

Кувырок – вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для тренировки вестибулярного аппарата спортсмена.

В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях (с вращением тела занимающихся).

И.п. – упор присев. Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямить ноги, перенести вес тела на упруго сгибающиеся руки (рис. 19, а), прижать подбородок к груди, последовательно перекатиться на лопатки, спину (рис. 19 б), таз и, сгибая ноги, прийти в присед (рис. 19 в).

Последовательность обучения: 1) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в присед; 2) из упора присев, упруго сгибая руки, коснуться затылком пола и вернуться в И.п.;3) выполнить кувырок вперед



Рис. 19

Ошибки: руки ставятся близко к ногам, спина не округлена, голова не наклонена вперед, нет мягкого переката, нет толчка ногами вперед с одновременным упругим сгибанием рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой наклонить его голову, другой, поддерживая под живот, сообщить поступательное движение вперед.

1. И.п. – упор присев. Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч (рис. 20а), выпрямляя руки (рис. 20 б), прийти в упор присев на обе или одну ногу.

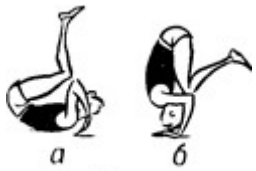


Рис. 20

Последова1) перекат назад, ставя руки в упор у плеч; 2) кувыро на коленях; 3) кувырок назад в упор присев; 4) кувырок назад на одну ногу; 5) несколько кувырков подряд.

Ошибки: недостаточное поступательное движение назад, разгибание в тазобедренных суставах, отсутствие активного разгибания рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой поддерживать его под спину, сообщая поступательное движение, другой – под плечо, помогая выпрямить руки.

Кувырок в сторону. Существует три варианта кувырка в сторону:

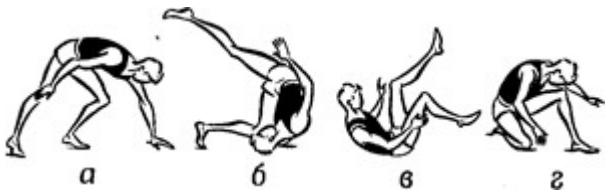
1) перекатом через плечо;
2) через спину;
3) через таз

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья (рис. 21, а), перекатиться через лопатку (рис. 21 б) и спину на другой бок (рис. 21 в) и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Ошибки: нет опускания руки на предплечье, в сторону которой выполняется кувырок, недостаточное поступательное движение в сторону.



Рис. 21



Кувырок через плечо выполняется с плеча на противоположную сторону спины. На первых этапах
обучения рекомендуется делать его, ставя руки на предплечье и упираясь на другую руку.
Ошибки: нет поступательного движения вперед и упругого сгибания

Приложение № 3

Раздел 5.Спортивные и подвижные игры

Футбол

Основные правила игры

Команда	В команде 11 игроков, один из них — вратарь. Игра не начнётся, если в команде меньше 7 ребят.
Кто как играет руками	Все игроки играют только ногами (и головой, грудью). Только вратарь может брать мяч руками — но только в своей штрафной зоне (возле своих ворот).
Сколько длится игра	Игра состоит из двух половинок по 45 минут. Между ними — перерыв, чтобы попить воды и отдохнуть.
Как забивают гол	Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию между стойками и под перекладиной.
Когда мяч «ушёл»	Если мяч вылетел за боковую линию — его вбрасывают двумя руками из-за головы. Если за лицевую линию от нападающих — вратарь вводит мяч. Если от защитников — делают угловой удар.
Офсайд (быть «вне игры»)	Нельзя стоять слишком близко к чужим воротам, когда тебе передают мяч. Если ты впереди всех защитников и получаешь пас — это офсайд.
Нарушения и карточки	Если кто-то толкается, ставит подножки или играет рукой — это нарушение. Судья может показать жёлтую карточку (предупреждение) или красную (ушёл с поля).
Начало игры	Игра начинается с центра поля: один игрок пасует другому, и все ждут свистка судьи.
Пенальти	Если защитник нарушил правила прямо возле своих ворот, бьют пенальти — один игрок против вратаря с отметки 11 метров.
Судья	Судья следит за правилами. Иногда ему помогают экраны (VAR): смотрят спорные моменты, чтобы принять верное решение.

«Мяч капитану»

Игра для команд. Участники делятся на несколько команд, каждая выбирает капитана. Команды выстраиваются в колонны за линией старта.

Капитан с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2–3 м. По сигналу педагога капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает капитану и приседает.

Затем капитан таким же образом передаёт мяч второму, третьему и остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает.

Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встаёт. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание.

«Передача мяча над головой»

Упражнение, которое может использоваться в рамках занятий по физической культуре. Конкретные правила и условия выполнения могут различаться в зависимости от контекста и целей занятия.

«Караси и щука»

Правила:

- На противоположных сторонах площадки проводятся две линии — это «дома карасей».
- Водящий («щука») становится в середине площадки, остальные игроки («караси») располагаются в одном из «домов».
- По сигналу «караси» начинают перебегать в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать.
- Пойманные «караси» (4-5 человек) берутся за руки и образуют «сеть». Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через «сеть» (под руками). «Щука» стоит за «сетью» и подстерегает их.
- Когда пойманных «карасей» будет 8-9 человек, они образуют «корзину» - круги, через которые нужно пробегать. «Щука» занимает место перед «корзиной» и ловит «карасей».
- Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют «вершу» - коридор из пойманных «карасей», через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из «верши», ловит их.
- Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки»

«Светофор» (на внимание и самоконтроль)

Правила:

Ведущий — светофор. Он называет цвет: «Зелёный!» — все ходят по залу; «Жёлтый!» — все замирают на месте; «Красный!» — все приседают. Ведущий может специально путать: говорить «жёлтый», но показывать «красный» жестом. Кто ошибся — делает шаг назад. Через несколько раундов можно поменяться ролями.